



Tracy Mccubbin

making space, clutter free

The last book on decluttering
you'll ever need

Трейси Маккаббин

свобода от хлама

7 эмоциональных блоков,
которые мешают расстаться с ненужным
раз и навсегда



Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.52
М15

Tracy McCubbin
MAKING SPACE, CLUTTER FREE
Copyright © 2019 by Tracy McCubbin.
Originally published in the United States by Sourcebooks,
an imprint of Sourcebooks, Inc. www.sourcebooks.com

МакКаббин, Трейси.

М15 Свобода от хлама. 7 эмоциональных блоков, которые мешают расстаться с ненужным раз и навсегда / Трейси МакКаббин ; [перевод с английского Е. Бирюзовой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с. — (Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-113511-9

Более десяти лет Трейси МакКаббин помогает клиентам обрести свободу от лишних вещей. Выполнив тысячи заказов, она убедилась: бардак неизбежно побеждает там, где имеются эмоциональные проблемы.

В своей книге она предлагает для начала понять, что мешает лично вам поддерживать порядок дома и в жизни. С помощью ее методики вы комната за комнатой, покупка за покупкой проанализируете свое отношение к вещам и осознаете, какой эмоциональный блок не дает вам расстаться с ненужным. Выявив свою проблему, вы сможете устранить препятствия, которые стоят между фактическим состоянием вашего дома и домом вашей мечты.

После прочтения этой книги вы не захотите впускать хлам обратно в вашу жизнь, потому что ощутите, каково это жить без него.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-113511-9

© Бирюзова Е., перевод на русский язык, 2021
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Посвящается моей бабушке, ММ,
которая научила меня не смиряться, а избавляться.
И еще: чашка чая и порция смеха помогают справиться
практически с чем угодно.

содержание

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. В поисках реальной проблемы, основанной на эмоциях	9
1. Что скрывается за бардаком? Новый подход	11
2. Семь эмоциональных блоков, порождающих беспорядок: который(е) из них ваш(и)?	31
3. О том, как прослушать свой беспорядок, комната за комнатой	69
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Приступаем к делу	105
4. Перед тем как начать: проявите себя как профессионал	107
5. Дополнительные сведения: секрет мастерства по избавлению от хлама	131
6. Когда станет тяжело: перерывы, дыхательные упражнения, благодарность и друзья	181

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Достижения и успех	195
7. Стратегии и системы организации того, что останется	197
8. Осознанное потребление: не дайте бардаку прокрасться в вашу жизнь	229
9. Чествование и обживание вашего нового пространства	245
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Большие жизненные перемены	253
10. Оптимизация: чистка раз и навсегда	255
11. Избавление от хлама после смерти или развода	285
ЭПИЛОГ	303
ГИД ПО ОПТИМИЗАЦИИ ПЕРЕД ПЕРЕЕЗДОМ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ	307
БЛАГОДАРНОСТИ	311
ОБ АВТОРЕ	315

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

В поисках реальной проблемы,
основанной на эмоциях

1

Что скрывается за бардаком? Новый подход

«ПРИВЕТ, я ТРЕЙСИ. ПРИЯТНО ПОЗНАКОМИТЬСЯ».

Это первое, что я скажу, если вы распахнете передо мной дверь, приглашая пройти по своему дому. Новые друзья часто задают мне вопрос: «Так ты наводишь порядок в шкафах?» Они представляют меня эдаким спасателем с кучей вешалок, прищепок и разноцветных контейнеров, заполняющих кузов моего фургона. И да, я могу сломать платяной шкаф — но этим не ограничиваюсь. Пообщавшись со мной несколько часов, вы метафорически раскрываете передо мной свои двери. Я не считаю это пустяком.

Люди доверяют мне, позволяя заглянуть за фасад процветания и успеха, являющийся лишь прикрытием от внешнего мира, и увидеть места, которыми они не могут гордиться. Выполнив тысячи заказов по избавлению людей от хлама, я выяснила, что бардак неизбежно побеждает там, где имеются эмоциональные проблемы. Я называю их «эмоциональные хаос-блоки», и мной выявлено семь таких блоков, которые проявляются вновь и вновь, когда клиент принимает решение взять под контроль свой бардак и жить так, как ему хочется. Хаос-блоки — неосознанные причины, по которым люди не могут расстаться с вещами, ставшими для них бесполезными. В этой книге я расскажу о всех семи блоках. Таким образом, вы сможете увидеть, который из них — возможно, не один — теоретически является препятствием на пути к обретению рационального, красивого дома, где можно жить с удовольствием. Мы изучим ваш бардак, начиная с покупок «на предполагаемое будущее» до унаследованных ненужных вещей и запрета на использование хорошего фарфора, и беспорядок сам укажет на возможные блоки. Затем мы навсегда от них избавимся.

Помните, что бы ни происходило у вас дома, вы не одиноки. Женщина с огромным рюкзаком перед вами в очереди за кофе? В ее комнате вразброс лежат вещи, которые нужно было постирать уже давным-давно. Ваш

босс? Он практически не приглашает к себе людей, потому что и сам несколько лет назад перестал проверять почту. Их объединяют хаос-блоки. Я была спикером на дюжинах корпоративных ретритов в топовых международных компаниях, где лидеры на цыпочках подходили ко мне после выступления и, представившись, шептали: «Вы будто говорили конкретно со мной. У меня есть хаос-блок!»

Фактически, по моей оценке, 90 процентов домов находятся в той или иной степени кризиса, что порождает немало стыда и выливается в огромную эмоциональную нагрузку. Поскольку вы приобрели эту книгу, я полагаю, что вы испытываете аналогичные чувства в связи с беспорядком. Я хочу вас освободить. Мне хочется, чтобы ваш дом превратился в место, где приятно находиться, где можно быстро и эффективно собраться для «выхода в свет». Ваш дом должен стать местом, куда вы сможете приглашать других так часто, как захотите. Если ваш дом не отражает все три пункта — способность даровать отдых, помогать и разделять с другими, — тогда в какой-то степени он забирает вашу энергию вместо того, чтобы обеспечить максимально качественный уровень жизни.

Вот где на сцену выходят хаос-блоки. Мы выясним, что стоит между фактическим состоянием вашего дома и вашей мечтой, — а затем устраним препятствие.

Кризис беспорядка

Моя компания, dClutterfly, кратно растет каждый год с момента открытия более десяти лет назад. Теперь я руковожу большой командой, а заказы расписаны на шесть недель вперед, потому что индустриальные комплексы, породившие эпидемию ожирения, породили также эпидемию беспорядка. Но никто не говорит об этом с данной позиции: все легко могут спрятать бардак, просто избегая гостей в своем доме. Это кризис, запертый в четырех стенах.

Если вы относитесь к поколению X¹ или старше, вспомните свое детство. Сколько игрушек у вас было? Мысленно вернитесь к тому, что вам дарили на праздники. Готова поспорить, что вы, вероятно, помните и можете назвать бóльшую часть подарков, которые вам дарили в возрасте от пяти до десяти лет. У вас была кукла. Плюшевый мишка. Возможно, вы даже сохранили некоторые игрушки, чтобы передать их собственным детям.

Теперь подумайте о спальне любого знакомого вам ребенка или, если вы из поколения Y² или моложе, вспомните свою собственную детскую. Там море пла-

¹ Поколение X — поколение людей, родившихся в разных странах с 1960 по 1979 год.

² Поколение Y, или миллениалы, — поколение людей, родившихся с 1979 по 2000 год.

стика, не так ли? Вы помните, что перешло к вам от кого-то?

Подержанные вещи были образом жизни. Было само собой разумеющимся, что младшим братьям и сестрам передавали вещи по наследству, и, если вещи не рассыпались от старости, они переходили в другую семью. Товары потребления были дорогими. Затем с ростом глобализации и способностью компаний в 1990-е перенести производство в Азию изготовление вещей внезапно стало стоить копейки, и у потребителей тоже появилась возможность экономить. Выросли новые супермаркеты, которые продвигали дешевые товары, и ценность обладания резко рухнула, приведя к трем последствиям.

Во-первых, мы забыли, как ухаживать за вещами и чинить их. Чем вы хотите заняться днем в субботу: сесть и зашить дырку на диванной подушке, которую погрыз ваш чихуахуа, или купить новый набор подушек по смешной цене? У вас есть знакомые в возрасте до сорока лет, у которых бы имелся набор иголок?

Когда новый набор кухонных полотенец стоит пару долларов, стану ли я отбеливать старые после того, как запачкала их свекольным салатом? Нет, они отправятся в корзину для бумажного мусора, а я достану новый набор.

Во-вторых, мы привыкаем покупать. Будьте уверены, это все выброс дофамина. Не важно, кликаете ли вы «Подтвердить покупку» на своем iPad или стоите у прилавка с кредитной картой в руках, любая покупка приносит удовлетворение. Поскольку нам кажется, что мир все сильнее выходит из-под контроля, шопинг дает ощущение его обретения. Эта вещь была в магазине, а теперь она ваша. Сейчас вы ею владеете, и чувство обладания — будь то новые полотенца, терка или пара туфель на высоком каблуке — говорит части вашего мозга, которая отвечает за безопасность: «Теперь этот мир спасен! У меня есть новая терка!»

Затем с приходом Amazon и других розничных онлайн-продавцов, которым из-за конкуренции приходилось предлагать бесплатную доставку, ничто не удерживает нас от круглосуточной покупки вещей. Так легко покупать больше, чем мы можем потратить, и вызывать прилив дофамина, связанного с приобретением; и очень быстро вы станете от него зависимы. В отличие от наркотиков и алкоголя шопинг не вызывает общественного порицания. Фактически мы себя за него вознаграждаем! Вы не можете появиться на коктейльной вечеринке и сказать: «Я выпил(а) пять рюмок текилы, пока ехал(а) сюда!» Однако вы можете сказать: «Посмотрите, я только что купил(а) эти туфли на распродаже». Хотя у вас уже

есть дюжина аналогичных туфель, вас встретят гулом одобрения.

Третьим последствием стало то, что люди начали заглатывать свои эмоции или поднимать самооценку при помощи вещей — удерживать прошлое или прокладывать путь в воображаемое будущее. Их приобретение перестало быть инструментом и превратилось в препятствия.

Хотя в семьях США проживает всего 3,1% всех детей в мире, для них покупают 40% всех продаваемых в мире игрушек. В среднестатистическом американском доме находится более 300 000 предметов, а с начала экономического роста в 2009 году активнее всего увеличиваются потребительские траты на игрушки.

Мы битком набиваем свои автомобили и дома ненужными вещами, а затем у нас заканчивается место, три из четырех семей выводят машину из гаража, чтобы использовать его для хранения этого барахла. Когда и это перестало спасать, доход индустрии складирования личных вещей достиг 22 миллиардов долларов США¹. Дело не только в том, что эти огромные расходы стоят на пути к финансовым целям миллионов людей, а в том, что из-

¹ Жанна Э. Арнольд, Энтони Грэш, Энцо Рагацини и Элинор Окс. Домашняя жизнь в двадцать первом веке: 32 семьи открывают двери (Лос-Анджелес: UCLA Press, 2017), С. 36.

быток вещей также дает огромную нагрузку на нашу психику.

Матери, для чьих домов характерно плотное размещение предметов быта, сильнее подвержены всплескам гормона кортизола и депрессии¹. И мужчины, и женщины утверждают, что домашние завалы утомляют, а наукой доказано, что постоянное визуальное воздействие слишком большого количества вещей, которыми вы владеете, может привести к резкому обесцениванию вашего благополучия, которое завязано на покупке, как средстве обретения счастья.

В этой книге я периодически буду возвращаться к вопросам счастья, потому что именно это заботит меня больше всего в моей работе. Мне, в общем-то, все равно, разложите ли вы полотенца по цветам радуги. Мне не нужно, чтобы ваши консервы гармонировали друг с другом. Я не собираюсь превращать вашу гостиную в японский храм или побуждать вас сложить бумаги в прелестные папки. Меня не интересуют картинки с Pinterest. Меня волнует ваше благополучие. Мне хотелось бы освободить вас от хаос-блоков, потому что как только вы это сделаете, дом позволит вам зажить

¹ Жанна Э. Арнольд и др. Там же. С. 26.

максимально полной и доставляющей удовольствие жизнью.

Ваш дом — инструмент, помогающий отправиться в мир отдохнувшим и готовым на подвиги, прожить жизнь так, как вам хочется. Он должен работать на вас. Если вы ужинаете перед телевизором, а не за обеденным столом, потому что вам так больше нравится, это здорово! Но если вы ужинаете перед телевизором, потому что стол слишком захламлен, так как с него годами ничего не убиралось, то придется поработать.

Люди звонят мне, когда наступает переломный момент. Может быть, их дети слишком часто опаздывают на автобус, потому что не могут найти домашнее задание. Возможно, их отчитали на работе за то, что они опаздывают, — утренние сборы похожат на сражение с собственным шкафом. Вероятно, им хочется позвать в гости друзей, но состояние дома их смущает. Так или иначе, у них не получается желаемое. Я не говорю вам о том, что ваш образ жизни не соответствует моим стандартам. Вы нашли меня и эту книгу, потому что в вашей жизни что-то не работает, и, помогая определить, что за хаос-блок стоит на вашем пути, я не просто устраню помеху, а поспособствую созданию пространства дома, где вы будете чувствовать себя счастливыми.

Мозг и бардак

В дополнение к внешним силам, влияющим на создание бардака дома, существуют силы внутренние, и я хочу, чтобы вы их осознавали. Наш мозг выработал особенность, называемую нейробиологами селективной невнимательностью. Ее можно определить, как отгораживание от угрожающих, вызывающих тревогу или бесполезных стимулов. Мы развивались подобным образом, потому что до изобретения ружья не были хищниками высшего порядка. Нам приходилось постоянно опасаться более крупных животных, которые хотели нас съесть, и мы приспособились держать фокус на потенциальных угрозах и отгораживаться от всего остального. Мы буквально не видим большую часть того, что находится прямо перед нами. И мозг делает это автоматически. Поэтому люди звонят мне, внезапно ошарашенные проблемой бардака, который создавался или просто поддерживался годами. Они внезапно прозревают.

Например, моя любимая подруга, у которой два сына и более-менее упорядоченный быт. Но нужно учитывать наличие сыновей. Однажды она позвонила мне, и ее голос звучал так, будто ее с минуты на минуту вырвет: «В рабочем кабинете отвратительный стул».

«Что?» — спросила я.

«Он заляпан пятнами от еды. Он в прямом смысле слова воняет. Мальчики, по сути, использовали его как гигантскую салфетку. Как я могла не заметить? Ко мне свекор со свекровью приедут через три часа!» — сказала она в панике.

Я посоветовала ей набросить на него лоскутное одеяло, а после выходных сжечь. Затем я утешила ее, сказав, что она не заметила, потому что эта гадость появлялась постепенно, в какой-то момент мозг просто решил, что будет разумнее сосредоточиться на том, чтобы не наступать на острые детали LEGO на полу, чем наблюдать за стулом. Все мы заняты. Пытаемся попасть из пункта А в пункт Б. Никто ежедневно не осматривает пытливым взором каждый уголок своего дома.

Кроме того, нам приходится успевать за быстрыми изменениями, происходящими примерно в последние десять лет. Я слышу от клиентов любого возраста, от двадцати пяти до восьмидесяти пяти лет: «Мой дом таким не был», «У меня получалось справляться» или «Раньше у меня было время, теперь — нет». Ввиду того, что онлайн-кинотеатры и социальные сети пользуются большим спросом, клиенты, которые раньше приходили с работы и до программы, начинающейся в 21:00, могли убить несколько часов на уборку, теперь имеют возможность смотреть все, что угодно, и проверять входящие

сообщения, как только войдут в дом. Всегда было сложно прекратить откладывать вещи в сторону или разбрасывать их. Итак, вещи, которые мы перестаем замечать, нагромождаются и превращаются в бардак.

Именно поэтому в первой части данной книги мы посмотрим свежим взглядом на ваш дом. Соберитесь с духом, потому что это может оказаться для вас слишком. Я привыкла быть рядом с людьми, которые водят меня по дому в полном шоке от нагромождения и кипы предметов, мимо которых ходили годами, пока внезапно не заметили их. Но знайте: замеченный вами бардак — первый шаг к его устранению. Вы на правильном пути.

Моя история

Я росла в Северной Каролине в 1970-х. С раннего детства мне нравился порядок. Моя двоюродная бабушка была топ-менеджером в сети Mary Kay, и одним из любимых воспоминаний детства был совместный разбор ее складского помещения, который устраивали каждую весну.

После колледжа, получив диплом бухгалтера, я переехала в Лос-Анджелес и сменила несколько мест работы в качестве личного ассистента специалистов из Голливуда. Мне нравилась работа, потому что, помимо обустрой-

ства их жизненного распорядка, я решала их проблемы. Улаживала вопросы с неприемлемым графиком поездок, протекающей крышей и неразберихой в информационно-поисковой системе, чтобы они могли сосредоточиться на своем изумительном творчестве. Речь пойдет не о ваших пляжных полотенцах, а о том, чтобы вы попали на пляж.

Тогда, в 2006 году, у художника-визажиста, на которую я работала, была близкая подруга; бойфренд этой подруги завалил стартап-проект. Она хотела, чтобы я могла ему выбраться и надлежащим образом закрыть бизнес, убедившись, что все счета организаций-поставщиков оплачены и должным образом хранятся в службе внутреннего налогообложения. Я подумала: «Круто!» Знаете, как входят в раж некоторые люди, которым нравится выдавливать грязь из ваших пор или выщипывать брови? Они готовы опросить всех в округе, не нужны ли кому-то их услуги? У меня такое состояние наступает, когда создаю порядок из хаоса. Итак, в первый день я явилась, засучив рукава, с чашкой кофе в руке, готовая приводить документы в порядок, а вместо этого обнаружила эмоциональную яму, которую еще копать не перекопать. Увидела вымотанного разочарованием мужчину, который каждый день приходил в офис и просто сидел в окружении бесконечного количества коробок, кип до-

кументов, приходных чеков, инвойсов, налоговых и учредительных документов компании.

Он был абсолютно парализован.

Итак, я усердно принялась за работу. Увидела все пласты, на самом деле они всегда встречаются при бумажной работе. Самый верхний пласт выглядел так, будто все летело под откос: просроченные счета от организаций-поставщиков, письма из налоговой службы и неоплаченная коммуналка. Под ним скрывался пласт надежды и перспективы. Это слой, где начался рост и выглядело все так, будто могло быть продолжение: патентные реестры, потенциальные договоры об аренде больших площадей и резюме перспективных сотрудников. И нижний пласт, в котором был зародыш хаоса. Там я обнаруживаю, что они не установили систему регистрации документов для своих первых кредиторских задолженностей, а затем не смогли войти в колею. Или кипу приходных квитанций просто запихнули в ящик.

Но когда я начала подталкивать этого парня попытаться разобраться с какой-либо из этих проблем, он не мог. Это сразу напомнило мне моего отца.

Мой отец был юристом. Умный, забавный и эксцентричный. И еще он барахольщик.

Одним из самых живых детских воспоминаний является совместная поездка по скоростной автостраде в авто-

мобиле Karmann Ghia с откидным верхом. Отец опустил фаэтон и посадил моего младшего брата, чтобы тот мог наклониться и подобрать валявшийся на обочине дороги инструмент. Помню, как он сказал: «Очень хороший инструмент, может однажды понадобится».

В течение многих лет появлялись другие подсказки. Мы не знали, сколько у отца машин или аренду скольких складских помещений он платил. Он всегда таскал с собой сумку или коробку с документами, куда бы ни шел, будто готовился в любую секунду уплатить налоги. Мне всегда казалось, что его пожитки, которые выглядели как мусор, ему дороже меня. Вся его энергия шла на накопительство, управление вещами и их перестановку или бурю возмущений, когда кто-то что-нибудь выбрасывал. Боль и несчастье, сопряженные с его образом жизни, принесли мне озарение о том, какую власть над нами могут иметь вещи. Дело не в кипе бумаг, а в том, что она собой символизирует.

Пока я стояла в офисе у клиента и решала насущные проблемы, меня осенило. Я начала задавать ему вопросы о его биз-



несе, о том, чего он пытался добиться, о его взлетах и падениях. События последующих трех недель кардинально изменили жизни нас обоих. Когда он начал говорить о своем стартапе — о том, что сделал правильно, а что нет, — то постепенно вернулся к своей жизни. Он начал ходить по офису, помогал мне сортировать бумаги, распределять по категориям и резать. Он был в состоянии противостоять «патологоанатомическому вскрытию» своей неудачи.

А я обнаружила, что смотрю сквозь другую призму, чем другие организаторы. Благодаря своему отцу я, в сущности, понимала, что беспорядок — это эмоциональная проблема. А причина накопления бардака — и почему мы не можем с ним расстаться — часто связана с нашими глубинными страхами и печалью.

К окончанию нашего проекта я знала, что от роли ассистента перейду к роли полноценного организатора.

Тем временем клиент нашел в файлах рабочую модель бизнеса, которую он никогда не воплощал в жизнь. И эта модель сработала. В наши дни он успешный предприниматель. Я дала ему возможность посмотреть в глаза проблеме и проработать ее, и он нашел шанс прийти к успеху.

Эмоциональные хаос-блоки

Если хотите, чтобы ваш дом выглядел иначе, но у вас складывается впечатление, что нельзя ничего изменить, существует эмоциональная подоплека. Если думаете: «Мне реально нужно избавиться от какой-то части этого барахла», а затем тормозите, вам есть над чем задуматься. Вы не ленивы. Вы не «никудашная хозяйка». Вероятнее всего, это просто хаос-блок, мешающий предпринять действие, которое вы от всего сердца хотите выполнить.

Я много раз видела, что, как только блок выявлен и преодолен, те же самые клиенты, которые не могли избавиться от бардака, внезапно становятся в состоянии создать и поддерживать порядок, исцелив эмоциональную потребность, которую питал хаос. В следующей главе вы научитесь распознавать эти блоки в себе и — что самое важное — избавиться от них!

Перед тем как мы перейдем к сути хаос-блока, позвольте мне вдохновить вас, закончив эту главу одной из моих любимых клиентских историй большого прорыва сквозь хаос-блок, которая отлично иллюстрирует, что можно реализовать, полностью избавившись от него.

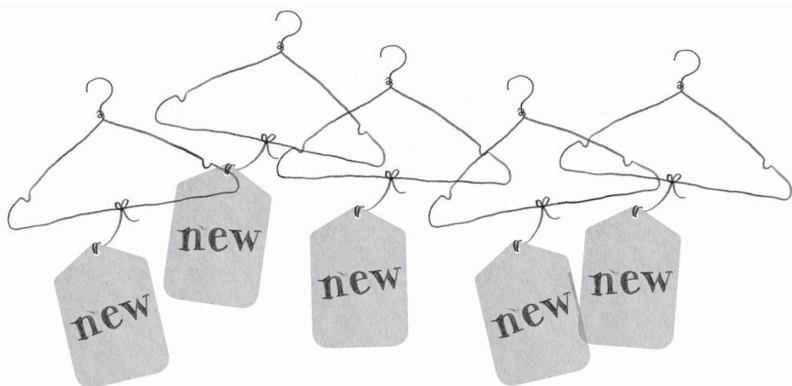
Первое, что поразило меня, когда я познакомилась с Анжелой: она была стильной, очень успешной женщиной и несла на своих плечах груз большой ответственно-

сти. Помимо очень напряженной работы в отделе маркетинга в крупной брендовой компании, она управляла многоэтажным домом, в котором жила и ухаживала за психически больной матерью. Но самым поразительным для меня стал факт, что у человека, справлявшегося с таким количеством разных сфер своей жизни, квартира была в катастрофическом состоянии. Везде лежали бумаги, нераспечатанные письма и груда одежды на каждой поверхности. На кровати и полу в ее спальне было столько одежды, что ей приходилось спать на диване. Недавно у нее на работе возникли проблемы из-за опозданий, и она боялась потерять работу. Анжела позвонила мне, чтобы я помогла ей снова справляться с утренними сборами на работу.

Но когда мы начали разгребать ее одежду, я заметила, что самые лучшие места занимали не те вещи, которые она носила повседневно на работу, а широкая коллекция белой льняной одежды для отдыха на курортах.

«Итак, что со всей этой курортной одеждой? Вы ее часто носите?» — спросила я.

Она ответила: «Ну, нет, не часто, но когда-нибудь буду. Однажды. Очень скоро. Эта одежда пригодится, когда у меня появится бойфренд, когда мы купим второй дом на Гавайях и начнем проводить половину времени там».



Когда ей пришлось прервать нашу работу, чтобы помочь больной матери справиться с кризисом, я поняла, что Анжела попала в ловушку эмоционального хаос-блока № 4: «Мои придуманные вещи и придуманная жизнь». Она цеплялась к одежде на «когда-нибудь», потому что здесь и сейчас ей было слишком тяжело эмоционально — стресс и одиночество в одно и то же время. Она взяла на себя слишком много, и желание сбежать было для нее естественным. Но проблема в том, что этот хаос-блок слишком приблизился к тому, что держало ее на плаву, — к ее работе.

Я сказала: «Ваш шкаф — это инструмент, который должен помочь облегчить повседневную жизнь. Это не ловец снов. Давайте более пристально взглянем на эту одежду и увидим, (а) будете ли вы реально ее носить и (б) есть ли более подходящее место для ее хранения».

По мере разгребания одежды она внезапно увидела, как много вещей было с ярлыками, и начала понимать, сколько денег потрачено впустую. Анжела внезапно поняла, что кризис бардака произошел от того, что она слишком много заботилась о придуманной жизни, позволяя реальной распасться на куски.

После того как расчистили огромную часть «вещей для отпуска», мы смогли аккуратно повесить повседневную одежду обратно в шкаф, чтобы утром ей было просто одеваться. Мы прибрали кровать, чтобы она могла полноценно отдыхать ночью. После сортировки вещей Анжела вскоре получила повышение по службе, и дополнительные деньги позволили ей нанять для матери постоянную сиделку. Это освободило время и энергию на онлайн-свидания, и за счет этого она познакомилась с мужчиной, с которым теперь путешествует. Они пока не купили дом на Гавайях, но как только ее домашний быт был отлажен для получения внешнего успеха, она смогла предпринять действия для воплощения своей мечты.

Любовь несравненно лучше неношеного льняного брючного костюма.

2

Семь эмоциональных блоков,
порождающих беспорядок:
который(е) из них ваш(и)?

В ЛЮБОМ ИЗ ЗАКАЗОВ НАСТУПАЕТ МОМЕНТ, КОГДА Я ДЕРЖУ в руках нечто эмпирически являющееся мусором: список покупок, которые совершались много лет назад, половинку палочки от мороженого или VHS-плеер, стоящий рядом с DVD-плеером, который находится рядом со смарт-ТВ. Я иду в сторону мусорного мешка или коробки для перерабатываемого сырья и вижу в глазах дикую панику. «О нет, — скажет мой клиент, — я просто не могу от этого избавиться».

Мы наткнулись на блок.

Каждый день люди, которые наняли меня помочь им избавиться от избыточных вещей и платят *почасовую* оплату, приводят мне доводы, почему они не могут расстаться с лишним барахлом. Раз за разом я слышала семь одинаковых причин и начала понимать, что, когда вы *хотите* что-то сделать, но просто *не можете*, это проявление блокады. Как только я научилась быстро идентифицировать, над каким блоком мы работаем, и систематизировать способ избавления от него, в моей работе с клиентами произошел сдвиг. Люди в состоянии избавиться от хлама, который долго доминировал в их жизни, быстрее, легче и с долгосрочным результатом.

Итак, давайте погрузимся в данный вопрос с головой, но просто знайте, что мы имеем дело со сферой эмоций, в которой изменить что-то — не раз плюнуть. Это не про процесс использования машинки для ярлыков, освобождения пространства в ваших ящиках и размещения картинки в Instagram. Чтобы взглянуть на свои хаос-блоки, вам потребуется немножко честности с самим собой, капля уязвимости, чуть-чуть контроля и учета и небольшая тяга к переменам.

Пожалуйста, учтите, что у каждого есть хотя бы один блок. Все, о чем вы читаете, касается не вас одного. Мы все периодически за что-нибудь цепляемся.

Эмоциональные хаос-блоки:

что они собой представляют и откуда берутся?

Мы все время сами себе. Так заточен наш мозг на понимание мира. Мы машины по производству смысла. Подумайте над глупыми примерами: «В день вашей свадьбы идет дождь? Через год у вас родится ребенок! На вас нагадил голубь? К удаче!» И это всего лишь два сумасшедших примера, где люди ищут тайный смысл там, где его, по факту, нет. «Плохое случается случайно»: эта концепция доходила до людей как до вида очень туго.

Итак, где-то по ходу дела вы наврали себе о чем-то, о каком-то объекте, находящемся у вас дома, чтобы его наличие в доме имело смысл. С течением времени вы могли перестать об этом думать. Вы открываете посудный шкаф под подоконником, а там лежат все ароматизированные свечи, когда-либо подаренные вам. В какой-то момент вы решаете, что храните их для особого случая. Назовите хотя бы один из особых случаев, который можно надлежаще отметить только с помощью ароматизированной свечи. Сможете? Произнесите вслух. Смысла в этом нет. Но вы, как и миллионы подобных вам людей, храните ароматизированные свечи. (И соли для ванны, но к этому мы еще вернемся.)

Итак, у вас была мысль: «Нужно оставить это на потом». Через некоторое время, повторив ее достаточно

много раз, вы приходите к убеждению: «Свечи и приятные подарки хранят для особых случаев».

Теперь, несколько лет спустя, ваш шкаф забит свечами, большинство из них утратило аромат, а у вас появилось ограничивающее убеждение, которое следует понимать буквально — вы цепляетесь за данное убеждение, и это мешает вам двигаться дальше.

Добавьте еще несколько лет и свечей — и у вас сформировался хаос-блок.

Если я задаю вопрос, можем ли мы выбросить подтекшие свечи, которые имеют размытый цвет и оставляют по всему шкафу розовые и красные пятна, а вы приходите в ужас, то у вас определенно имеется хаос-блок № 5.

Часто эти блоки складываются исторически, а это значит, что либо он сформировался в семье, либо семья подготовила для него почву. Мы редко вдумываемся в касающиеся вещей убеждения, унаследованные от наших родителей и бабушек-дедушек, но они имеют большую силу.

Бабушка и дедушка моей матери иммигрировали из Германии, и немецкое наследие было важной частью их самоопределения. До сегодняшнего дня моя мама не может избавиться ни от одной унаследованной ею вещи немецкого происхождения, потому что это было заложено ее матерью. Чтобы убедиться, что я не стала шестым

поколением с хаос-блоком № 6, я внушила себе, что нам важны хорошие воспоминания об объекте, а не место его происхождения.

Итак, по мере перехода от одного блока к другому, прислушайтесь к себе и, если есть резонанс, попытайтесь вспомнить, был ли тот же блок у вашей мамы или бабушки. Пережив опыт Великой депрессии и мировых войн, старшие поколения часто передавали нам довольно настойчивые напутствия о необходимости цепляться за вещи. Помните, те принципы создавались в другое время и в другом месте. Так же, как и сицилийской бабушке, пичкающей своего страдающего ожирением внука канноли, потому что сама она росла в голоде, нам надо сделать переоценку унаследованных напутствий.

Я буду давать вам элементарные подсказки для каждого блока, чтобы вы смогли оценить собственный бардак. Некоторые подсказки являются признаками нескольких блоков, поэтому рассматривайте их в контексте и попытайтесь понять, какой из блоков является у вас доминирующим. Подумайте об этом, как о системе онлайн-диагностики здоровья. Сыпь может быть симптомом чего угодно, начиная от контакта с сумахом ядовитым и заканчивая болезнью Лайма. Чтобы диагностировать скрытую патологию, вам необходимо рассмотреть симптомы

в контексте, а у вас может оказаться более одного блока! Например, № 5 и № 7 часто идут рука об руку.

Как только мои клиенты распознают, с каким блоком они борются, я даю им так называемый мост — специфический подход к его пресечению, который сработал у сотен других клиентов. Я также напоминаю им про мантру, которую они должны повторять, противостоя своему блоку: достать вещь, упаковать ее и отдать в добрые руки.

ХАОС-БЛОК № 1: *Мои вещи связывают меня с прошлым*

Когда прошлое занимает солидное место в вашей недвижимости класса люкс, то, возможно, вы предполагаете, что лучшие времена уже миновали. Мы не хотим, чтобы ваш дом подкреплял это убеждение. Воспоминания чудесны, и я всей душой за сохранение сувениров, которые наполняют вас позитивными эмоциями, когда вы проходите мимо них. Но, как я часто вижу по своим клиентам, с течением времени чувства, которые вызывают эти предметы, меняются, а они не замечают этого.

Например, у меня есть клиентка, чья мать, Грейс, была очень успешной балериной в 1950–1960-х. Она обклеила всю стену на лестнице своего дома газетными вырезками в рамках и рекламными фотографиями в дни сла-

вы. Проблема в том, что Грейс начала развешивать их, когда она еще танцевала. Фото увековечивали каждое ее достижение, и, проходя мимо них каждую ночь в спальню после представлений, она наполнялась чувством триумфа. Однако тридцать лет спустя дочь заставила ее признать, что с течением времени они стали вызывать у нее только чувство грусти. Фотографии наполняли ее чувством утраты: она потеряла свои способности, всех бывших коллег, умерших от СПИДа, и время. Каждый раз, проходя по лестнице, она неосознанно слегка впадала в уныние. И это стало наносить тяжелый урон ее психическому здоровью. Раньше она была живой, теперь стала замкнутой.

По моей инициативе дочь предложила ей эксперимент. Она знала, что ее мать не вынесет, если фото со стены будут сорваны, поэтому предложила ей самой снять аналогичные фото на даче и посмотреть, как она будет себя чувствовать в течение двух месяцев.

Что ж, Грейс не смогла элегантно войти в этот эксперимент. Она разозлилась, как рой ос, но этой осенью произошло нечто изумительное. В течение этих недель у нее было больше энергии, она посещала больше друзей и строила больше планов. За неделю до запланированного возвращения в город она попросила дочь снять

большую часть фотографий в доме и перекрасить лестничную клетку до ее возвращения.

Грейс снова начала преподавать балет, и последние годы ее жизни были в числе самых насыщенных и счастливых.

Итак, если у вас имеется стена славы, какие эмоции она вызывает у вас на самом деле? Слишком часто я выясняю, что радостные чувства перерождаются в ностальгию по давно минувшим дням. Если все эти предметы увековечили события, произошедшие свыше десяти лет назад, пришло время избавиться от них.

Подсказки

Когда я осматриваю чей-либо дом, существуют несколько вещей, которые подсказывают мне, что, возможно, мы имеем дело с хаос-блоком № 1 «Мои вещи связывают меня с прошлым»:

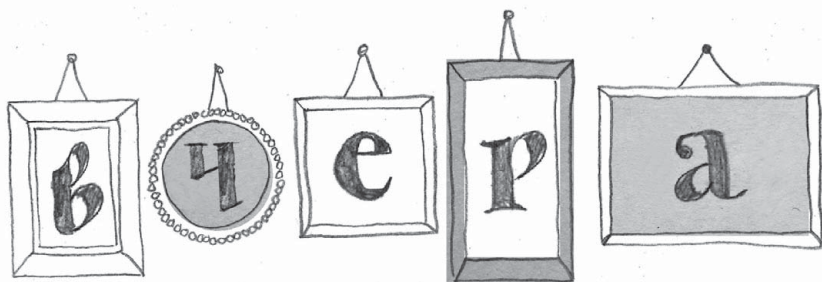
- ◆ большое количество предметов детского творчества (но детей больше нет);
- ◆ трофеи и награды за давно прошедшие события;
- ◆ неактуальная одежда, которая больше не подходит эпохе или человеку;
- ◆ стена славы из увеличенных и обрамленных фото или статей;
- ◆ полный набор посуды для проведения праздника, который больше не проводится;

- ◆ наличие в гараже инструмента для осуществления ремонта, который уже не требуется.

Сами по себе эти пункты не являются блоками. Они являются блоками только в том случае, когда занимают пространство прошлым и не дают вам проявлять любопытство к сегодняшнему или завтрашнему дню, или если вид этих вещей укрепляет вас в мысли о том, что ваши лучшие дни остались позади.

Потому что никто этого не знает, что нас ждет в будущем. Грейс не могла предвидеть, что начнет преподавать.

Я хочу, чтобы дом стал для вас местом, которое разжигает любопытство к настоящему и будущему. Если вы ощущаете свой дом как музей *минувшего*, вы сокращаете себе *настоящее*.



Мост

Соответствует ли восприятие вами этого предмета вашему нынешнему видению жизни? Разрешите себе признать и испытать возникающее при этом в любом формате чувство утраты. Важно помнить, что на самом деле вещи не воскрешают прошлое. Затем пообещайте себе сохранить на память одну коробку с вещами, напоминающими вам то время или тот ваш возраст. Позаботьтесь о ней надлежащим образом, то есть не ставьте ее в сырой подвал или на чердак, если там водятся мыши. Убедитесь в том, что, когда грядущие поколения будут просматривать эти вещи, они сразу поймут, какую историю вы хотите им рассказать.

Ценная фраза

По мере необходимости говорите или думайте:

«Если отпущу эти старые вещи, у меня появится место для жизни, которую я хочу прожить сейчас».

Некоторые мои клиенты весь день ходят кругами и бормочут себе под нос эту фразу. Она помогает им видеть плюсы и усиливать цель.

ХАОС-БЛОК № 2: Мои вещи определяют мою суть

Хелен была на пенсии, раньше она работала должностным лицом, занималась поиском источников финансирования. За годы службы она помогла тысячам людей получить доступ к медицинской помощи, которую они бы иначе не получили. Воспитывая трех потрясающих сыновей, Хелен учредила психиатрическую клинику в бедном районе. Но ее слабостью всегда были вещи. Барахло давало ей психологическую разгрузку. Возвращаясь с работы домой, она совершала набег на магазины и всегда вела длительные разговоры о своих покупках. *«Я искала сумочку такого оттенка зеленого, чтобы она подошла юбке, которую я купила в прошлом году!»* Поэтому приобретение вещей давало ей не чувство тревоги, а чувство достижения. Она не просто ходила за покупками, она решала проблему.

Но когда мы с ней познакомились, она жила одна. Выросшие сыновья переехали в другую часть страны, и жизнь ее была тихой и размеренной. Итак, чем Хелен занималась сейчас, имея стабильный доход? Она несколько раз в день ходила в аптеку или на автозаправку. Она покупала жвачку, или антацид, или шампунь, при этом разговаривая с продавцами. На несколько минут она безраздельно овладевала их вниманием.

Я видела женщину, которая делает то же самое в Rodeo Drive. Пока они обсуждают покупку, они «рулят», и это дает им чувство власти. К ним подлизываются, им льстят.

На основе опыта могу сказать, что в этом нет ничего такого; мы все периодически так делаем. Но если это вошло в вашу повседневную привычку, я хочу, чтобы вы задали себе несколько вопросов. Для чего мне все эти вещи? Что они должны рассказать обо мне? Что я успешен? Что любим? Вы слишком много хотите от неодушевленного предмета.

Меня не волнует, что у вас триста пар джинсов, если вы знаете, что, оставшись наедине с собой без одежды, будете уверены, что вас любят и уважают. Сделайте это прямо сейчас. Закройте глаза и представьте себе, что на вас нет одежды и вы находитесь в комнате одни. Кто вы? Чем вы полезны? Об этом не могут рассказать часы или высокие каблуки.

Таким замечательным вас делает то, что происходит у вас в голове и сердце. Если то, что вы слышите внутри себя, вызывает дискомфорт, возможно, это ваш блок.

Подсказки

Когда я прихожу в дом клиента, имеющего хаос-блок № 2 «Мои вещи определяют мою суть», обычно я вижу:

- ◆ коробки у входа — доказательство чрезмерных покупок онлайн;
- ◆ неоткрытые пакеты с покупками;
- ◆ одежду с висящими на ней ярлыками в гардеробной;
- ◆ множество предметов повсюду;
- ◆ тенденцию щеголять брендами или покупками, или и тем, и другим.

Мост

Здесь я собираюсь поставить перед вами сложную задачу: найдите кого-нибудь для ежедневного полноценного общения. Общение не должно быть связано со сделками, не должно стоить денег, и после него вы не обязаны ничего приносить домой. Одним из замечательных путей решения этой задачи является волонтерство. Существует бесконечное количество организаций, которым нужны помощники.

Хелен взяла на вооружение все навыки работы специалистом по поиску финансирования и начала на добровольной основе помогать местным некоммерческим организациям в составлении заявок на предоставление грантов. Это помогло ей познакомиться с людьми, которые оценили ее ум и напомнили о том, что у нее есть нечто гораздо большее, чем внешность или покупательская способность.

Ценная фраза

Скажите или подумайте:

«Я могу полноценно общаться с людьми, ничего не покупая. Фактически, я ценен (ценна), даже и вовсе ничего не имея».

Возможно, прямо сейчас вы себя так не ощутите, но такая нестыковка подсказывает вам, что нужно воплотить это ощущение в жизнь, и это вызовет сдвиг в вашем мировоззрении.

ХАОС-БЛОК № 3: *Вещи, которых я избегаю*

Когда я познакомилась с Кристофером, ему было сорок два года, и он нанял меня для выполнения простого проекта по приведению в порядок документов. Но переходя от стеллажа к стеллажу, скрывающимся в каждом уголке дома, я заметила огромную кипу корреспонденции из налогового управления. Большая часть из них была нераспечатана, и получены они были минимум пять лет назад. Я спросила Криса, почему он не стал этим заниматься, и плотину прорвало. Он сделал неправильный выбор, закрывая свою последнюю компанию, и теперь задолжал государственные деньги. Ему было страшно выяснить, сколько именно, потому что он наконец-то

влюбился в потрясающую женщину и хотел на ней жениться. «Как я могу сделать ей предложение, имея такой скелет в шкафу?» — спрашивал он.

Я посоветовала ему обратиться к высококлассному налоговому юристу и бухгалтеру. Когда он отнес им (на данный момент приведенные в порядок) документы, они выяснили, что долг Криса был не так огромен, как тот предполагал. Он создал рабочий план выплат и, как я видела в последний раз в Facebook, сделал предложение своей девушке. Вместе они смотрелись очень счастливыми.

Этот блок, вероятно, является более токсичным, чем остальные, потому что, избегая пугающих вас вещей, вы создаете себе колоссальное чувство тревоги. Позиция Криса — зарыть голову в песок, скрываясь от финансовых проблем, — чуть не стоила ему гораздо дороже денег: он мог потерять любовь всей своей жизни.

Я не знаю, почему так много людей волшебным образом полагают, что содержимого нераскрытого конверта или непрочитанного электронного письма на самом деле не существует. Но я в этом вижу больше, чем вы можете предположить. Я также вижу незавершенные проекты по улучшению дома, ваши вклады в сидячую забастовку в собственной столовой, коробки, преграждающие вход в гараж. Эти коробки, возможно, вы собирались убрать месяцы (или годы) назад. Сейчас я скажу вам следующее:

эта проблема сама собой не решится, и каждый день бездействия подрывает вашу веру в себя.

Итак, если у вас есть вещи, с которыми вы не хотели иметь дела, знайте, что мы можем взяться за них вместе. С моей поддержкой, а также друзей и семьи, мы превозможем этот блок и избавимся от хлама, сантиметр за сантиметром засоряющего ваш дом.

А затем мы научим вас применять простые стратегии, которые не позволят этому блоку снова принять такие устрашающие и непреодолимые размеры.

Подсказки

Я понимаю, что мы боремся с хаос-блоком № 3 «Вещи, которых я избегаю», когда, осматривая дом клиента, вижу много:

- ◆ неразобранных документов;
- ◆ нераспечатанной корреспонденции;
- ◆ незавершенных проектов;
- ◆ невозвращенных предметов;
- ◆ дел, которые надлежит выполнить.

Мост

Волшебной пилюли не существует. Если вы избегаете бардака в документах, пригласите кого-нибудь на помощь, достаньте машинку для резки бумаги и начните вскрывать конверты. Не важно, закончится ли это не-

обходимостью получить помощь по консолидации долгов, составлением плана выплаты налогов или вы, как ни удивительно, найдете в завалах деньги (мои клиенты все время находят деньги), здесь у вас появится возможность сдвинуться с мертвой точки и прожить жизнь по-другому. В официальном конверте очень редко может оказаться информация, способная пустить вашу жизнь под откос. Пришло время положить конец этим страхам.

Я заметила, что с некоторыми клиентами очень хорошо работает прямой и категоричный вопрос: «Чего вы так боитесь?»

Я задолжаю денег. Я потеряю дом. Я потеряю страховку.

«Ладно, — скажу я, — теперь давайте отыграем этот сценарий. Закончите предложение».

Имею в виду, что, если вы должны деньги налоговой (или еще кому-то), вы создадите план выплат и будете ему следовать. Если вам придется продавать дом, вы используете этот разумно накопленный вами актив, чтобы привести дела в порядок и найти новое место, которое тоже вам понравится. Если вы потеряли премиальные выплаты, найдите нового страховщика. Уладить можно что бы то ни было. За многие годы разбора бумажных завалов вместе с клиентами мне не попался ни один человек, независимо от возраста и ситуации, который оказался бы в нерешаемой ситуации.

Если у вас бессчетное множество наполовину завершенных проектов, которых вы избегаете, пришло время сдвинуть жизнь с мертвой точки, взявшись за них. Может быть, вы никак не можете доделать свадебный альбом. Возможно, вам нужно попросить о каком-то одолжении свою недавно вышедшую на пенсию маму. Вероятно, вам надо нанять кого-то, кто закончит перекрашивать ваш рабочий кабинет. Что бы вам ни потребовалось, *доведите дело до результата*. За счет этого ваша жизнь совершит импульсный скачок, который *очень* вам понравится.

Ценная фраза

Я побуждаю клиентов повторять:

«Я имею власть над моими бумагами. Они надо мной власти не имеют».

Или, если они не хотят иметь дело со своими проектами:

«Лучше синица в руке, чем журавль в небе».

Потому что это правда. Вы сильный и способный человек. Нет ничего такого, с чем вы не сможете справиться. Начните себе это доказывать. Вы будете собой очень горды, как только начнете сопротивляться тому, чего избегаете. Итак, не откладывайте это чувство на потом. Оно уже почти у вас в кармане.

ХАОС-БЛОК № 4: Мои придуманные вещи и придуманная жизнь

Помните Анжелу и ее квартиру, полную неношеной одежды для курорта? Она была квинтэссенцией блока № 4.

Затем у меня была клиентка Кей, страдавшая морбидным ожирением. В погоне за правильным питанием она скупала все потенциально высоkokлассные гаджеты для приготовления здоровой пищи. Она вообразила, что, если она тратит так много денег, определенно будет их использовать и достигнет своих целей.

Конечно, вместо этого бардак оказался для нее слишком невыносимым, она никогда не готовила, а заказывала доставку еды и «заедала» свой план.

Итак, мы избавились от этого всего. От стационарного миксера KitchenAid со спиральной головкой, от NutriBullet, который стоял рядом с Vitamix, от Cuisinart Pro, устройства для упаковки куриных грудок в пищевую пленку, от рисоварки, и мультиварки, и прибора Instant Pot. Все ушло! Мы сократили количество до нескольких простых приборов, она начала сама готовить пищу и со временем потеряла вес.

Если вы цепляетесь за избыток вещей «на потом», то перестаете вкладываться в настоящее. Интересно, что с момента выхода фильма «Тайна» я наблюдаю резкий всплеск этой проблемы, особенно среди клиенток. Жен-

щины склонны думать, что каким-то образом покупка вещи покажет Вселенной, что вы преданы своей цели. Поэтому женщина, пытающаяся забеременеть, уже купила одежду для беременных и младенцев; сидящая на диете покупает одежду на шесть размеров меньше; одинокая женщина покупает восьмидюймовый телевизор, чтобы привлечь мужчину, с которым однажды сойдется. Да, я все это много раз видела.

Тем самым подразумевается, что шопинг должен сделать для нас кое-какое дело. Был отличный эпизод в сериале *«Золотые девочки»*, где Дороти обнаруживает, что ее мама в возрасте восьмидесяти с гаком лет делает крупные закупки. На поставленный ребром вопрос София (мать) отвечает: «Ты обзаводишься двадцатью ящиками сардин и прикидываешь: «Господь не желает, чтобы я бездарно потратила хорошие сардины. Он пождет, пока я не закончу эти двадцать ящиков. На это может уйти пять-шесть лет». Это забавно, но является горькой правдой. Мы наделяем предметы огромной властью.

Мы одеваемся так, будто идем не на реальную работу, а на работу нашей мечты. У нас есть «счастливые» носки, варежки и шлемы. Мы надеваем пижаму наизнанку, когда хотим, чтобы из-за снегопада отменили учебу/ работу,

и думаем, что жизнь изменится, стоит лишь купить новый блеск для губ.

Мы все носим вещи и талисманы, защищающие наши слабые места. Но я не хочу, чтобы эти предметы овладели вашим домом или стали препятствием на пути к желанному образу жизни.

Подсказки

Я знаю, что передо мной хаос-блок № 4 «Мои придуманные вещи и придуманная жизнь», когда вижу:

- ◆ много ни разу не использованных предметов;
- ◆ одежду с ярлыками;
- ◆ приборы в коробках;
- ◆ так и не собранный спортивный инвентарь;
- ◆ отсутствие связи между покупками и жизнью.

Мост

Безусловно, наша жизнь — не диснеевский фильм и горшочек нам каши не сварит. Боксерские перчатки не превратят нас в хорошего боксера, а наши вещи не повлияют на наше поведение. Я буду призывать вас думать о *действии*, а не о *приобретении*.

Что более важно: то, что на вас абсолютно новый спортивный костюм, или то, что вы будете выкладываться на занятиях по полной, при этом одевшись в старень-

кие вещи? Что вы можете сделать сегодня, чтобы приблизиться к своей мечте? Вещи, которые вы приобрели, чтобы воплотить свою мечту, могут стать, наоборот, преградой.

Ценная фраза

Я призываю клиентов повторять:

«Вещи не доведут меня до цели. Меня доведут действия».

Когда клиенты раздают в добрые руки неиспользуемые вещи, они не должны чувствовать себя так, будто предают мечту. Наоборот! Они очищают мечту от лишнего груза! Как приятно почувствовать, что ты сбросил с себя тяжелую ношу. Я вновь и вновь вижу, что, как только мои клиенты перестают воспринимать в качестве опоры свои вещи, которые фактически являются укором их неправильных действий, они обретают свободу и делают первые шаги, приближающие их к счастью.

И помните, что я забочусь именно о вашем счастье.

ХАОС-БЛОК № 5: *Я недостойн(а) моих хороших вещей*

Цепляетесь ли вы за вещи высшего качества, постельное белье, стаканы или одежду, сохраняя их на «когда-нибудь»? Пользуетесь ли вы изношенными, сломанными,

видавшими виды вещами, тогда как хорошие лежат невостребованными?

Меня наняла пара семидесятилетних американцев японского происхождения по настоянию их сына, чтобы я помогла им переехать в квартиру поменьше. Это не стало проблемой, потому что они владели (и действительно пользовались) очень небольшим количеством вещей. Большая часть вещей была с отломанными краями, потемневшая от старости, довольно однообразная и приводящая в уныние. Я помогла им выбрать лучшие вещи из предложенных и приступила к упаковке, когда обнаружила большой шкаф с закрытыми коробками, завернутыми в великолепную, похожую по рисунку на кимоно, бумагу и перевязанными осыпавшимися от старости лентами.

— Что это? — спросила я.

— Ой, — сказала жена, — не беспокойтесь об этом. Мы их забираем.

— Хорошо, но что там? — Ситуация напоминала сон или детскую историю, в которой нашли секретный шкаф с подарками.

— Это наши свадебные подарки.

Я попыталась наскоро прикинуть. Ее дочь по телефону не упоминала ничего о разводе или втором браке.

— Когда вы поженились? — спросила я.

— В 1972 году.

— Миссис Сато, нам нужно их открыть. Не имеет смысла брать вещи, если они пришли в негодность.

Она кивнула и согласилась, что пришло время открыть эти коробки. И это сорок лет спустя!

Мы увидели нечто потрясающее. Роскошное постельное белье, витиеватый хрусталь и фарфор с декоративными карпами.

— О, миссис Сато, почему вы этим не пользуетесь? Очень красиво.

— Эти вещи слишком хороши, — сказала она, — у нас не тот уровень жизни.

Но их уровень мог бы быть таким.

Подсказки

Мне становится ясно, что мы столкнулись с хаос-блоком № 5 «Я недостойн(а) моих хороших вещей», когда я вижу:

- ◆ полный дизайнерской одежды шкаф, тогда как мой клиент носит только тренировочные штаны или легинсы;
- ◆ неиспользованные свечи и соли для ванн, упакованный фарфор и серебро;
- ◆ клиенты говорят фразу: «Я храню это для...» Для каких времен?

Мост

Поставьте перед собой сложную задачу начать использовать все, что вы храните. Пригласите людей! Или не приглашайте. Накройте для себя стол с хорошим фарфором! Все больше и больше моих клиентов используют унаследованное «хорошее» серебро в качестве повседневных столовых приборов. Возможно, оно не так начищено, что вы видели бы в лезвии ножа свое отражение — но, эй, мы не живем в Аббатстве Даунтон! — поэтому никто не следит за тем, как блестит ваша утварь. Просто пользуйтесь серебряной посудой и получайте от этого удовольствие!

Ценная фраза

Подруга моей мамы умерла в прошлом году после долгой борьбы с онкозаболеванием. После того, как она покинула наш мир, ее дочь решила навести порядок под раковиной в ванной и нашла многолетние залежи неоткрытых подарков — шикарные лосьоны для рук и ног, красивые свечи, соли для ванн — все это превратилось в мусор с запахом кислятины. Она разместила эту фотографию в Facebook с наставлением своим друзьям, которое я бы сформулировала:

«Пользуйтесь хорошими вещами! Сегодняшний день не грех отпраздновать!»

Я хочу, чтобы это стало вашим жизненным убеждением. Сегодня вы достойны хорошего мыла, полотенца, тюбика трюфельной пасты. Потому что вы их заслуживаете, а если не используете их, то они пропадут. И будет очень жаль.

ХАОС-БЛОК № 6: *В ловушке чужого барахла*

Нора наняла меня, потому что жила в музее. Она была шестым поколением своей семьи и проживала в родовом особняке Коббл-Хилл, раритетном объекте Нью-Йорка. Нора любила историю, но ненавидела бардак. Ей нужно было, чтобы я поговорила с ее отцом, потому что ей отчаянно хотелось навести порядок. Три верхних этажа были до отказа забиты сотнями зонтиков от солнца, оперными программками начиная с 1900-х, чеками из мясных и овощных лавок и т. д. В их семье никто ничего никогда не выбрасывал. Все было интересным и связанным с историей, но хранение всех этих вещей означало, что Нора и ее муж платили налог на недвижимость, которой фактически не могли воспользоваться. И при том, что скоро должен был родиться ребенок, нужно было что-то менять.

Когда ее отец приехал нам на помощь, то пришел в ужас. Он немедленно начал вытаскивать вещи из ко-

робки «В хорошие руки» и перекладывать их в стопку вещей, которые необходимо сохранить. Нора сказала ему, что все интересное будет пожертвовано в историческое общество Нью-Йорка или включено в театральную программу в Джульярде¹. Но он родился в гостинице этого дома, и идея расстаться хоть с чем-нибудь приводила его в панику.

«Мы не знаем, что из этого ценно. Это старая мебель, она стоит целое состояние! Моя двоюродная тетка подарила мне эту супницу, мы должны ее сохранить!» — возмущался он. Проблема в том, что мебель была старомодна, шелковая обивка кое-где уже отходила, она не имела ценности при перепродаже, а Нора не собиралась использовать супницу или другие вещи, которые он хотел оставить. Он был во власти хаос-блока № 6.

В итоге я усадила его и сказала: «Нора вот чего хочет. Растить в этом доме ребенка и сохранять семейные традиции. Она хочет остаться рядом с вами, чтобы вы могли каждый день участвовать в жизни внука, но если мы не очистим дом от бархла и не подстроим его под нужды младенца, она переедет в Сиэтл. Вам что дороже: внук или супница?»

¹ Джульярдская школа — одно из крупнейших американских высших учебных заведений в области искусства и музыки, расположенное в нью-йоркском Линкольн-центре.

Мне понадобилось несколько подходов за несколько месяцев, но ее отец смог преодолеть свой хаос-блок, и ему даже так сильно понравилось, как теперь выглядит это место, что он пригласил меня в свой дом в нескольких кварталах оттуда, чтобы разобрать и его реликвии.

Итак, часто, когда мы намерееваемся пожертвовать унаследованную вещь, которой не пользуемся и которую на самом деле даже не любили, то говорим, что, согласно семейной легенде, этот объект имеет ценность, поэтому шансов нет. Я называю это ментальностью *«Антикварного гастрольного шоу»* (*«Antiques Roadshow»*)¹. Каждый убежден, что его старая вазочка для печенья или застиранная футболка с изображением *Винни Пуха* является своего рода счастливым билетом. Но вы в этом уверены? Я всегда рекомендую выставить эту вещь на eBay, чтобы увидеть, в какую цену она продавалась в прошлом. Возможно, эта вещь стоит копейки.

Рынок викторианского антиквариата повсеместно умер. Теперь все хотят средневековый модерн. Мебель ваших пращуров с богато украшенным изогнутым фасадом, к которой так трепетно относилась ваша мама, возможно, действительно имела высокую лик-

¹ «Antiques Roadshow» — популярное британское реалити-шоу, в котором оценивают ценность и стоимость различных вещей.

видационную ценность в 1980-х, но сейчас это не соответствует действительности. Поэтому если какой-то хипстер хочет вас от нее избавить или покрасить ее в ярко-розовый цвет и подарить новую жизнь, пусть так и будет.

Часто клиент(ка) говорит мне или супругу(е), что им следует перевезти эти сокровища в «другой» дом. Знаете ли, в дом, унаследованный от родителей или свекра (тестя) и который они перманентно разгребают от хлама. Уже пять, шесть, семь лет!

Происходит следующее: на пятом или шестом десятике они наследуют полностью укомплектованный вещами дом и не справляются с ним. Это имущество не находится в ипотеке, налоги на него минимальны, поэтому его просто сохраняют на будущее. А затем туда начинают перевозить *собственное* избыточное барахло. Это выглядит так, будто они получили возможность накапливать жир на чьем-то чужом теле.

Итак, теперь у них есть могильник вещей, в котором надо прибраться. Они наполняли его хламом из-за собственной неспособности принять решение. Один хаос-блок накладывается на другой хаос-блок!

Не нужно так делать! Почему? Потому что ваше время тоже не безгранично, а оставлять за собой бардак немилосердно. Не отпускайте эти решения на самотек.

Также клиенты часто говорят мне: «Это передавалось из поколения в поколение так долго, почему именно я могу положить этому конец?» Ну, потому что сейчас пришло ваше время хранить, прибирать, перекладывать. Вы имеете полное право скинуть с себя эту ношу, и дело в том, что если у вас такой настрой по отношению к вещам, то ваши дети вряд ли отнесутся к этой проблеме с *большим* оптимизмом. Отпустите ситуацию.

Подсказки

Есть очень сильная вероятность, что мы имеем дело с хаос-блоком № 6 «В ловушке чужого барахла», если я вижу:

- ◆ четыре фарфоровых сервиза;
- ◆ несочетающиеся между собой предметы викторианской мебели вдоль стен, два буфета с выступающей частью, множество секретеров и комодов;
- ◆ чрезмерно много антиквариата;
- ◆ коробку с реликвиями;
- ◆ коробку с безымянными фотографиями;
- ◆ неиспользуемые комнаты с некомфортными унаследованными кроватями и/или диванами, на которых никто не спит/не сидит.

Мост

То, что этот предмет мебели или коллекция домашних тапочек были важны кому-то, еще не означает, что они должны быть важны вам. Подумайте об этом человеке. Едите ли вы ту же самую пищу, что и он(а)? Носите ли такую же одежду? Если вы этого не делаете, почему вы должны жить с его вещами только по принципу их принадлежности? Вы разные люди, ваш расцвет произошел в разные эпохи, ваши потребности и требования не совпадают. И я даю вам разрешение уважать и ценить свои потребности.

Существует еще одна важная истина, которую будет трудно осознать человеку, переживающему горе: вещи покойного, которые вы храните, не являются доказательством силы вашей к нему (ней) любви. Я обожала покойную бабушку, но у меня от нее осталось очень немного вещей, одна из них — старая кожаная сумка-портфель, которую она каждый день носила с собой. Для меня эта вещь абсолютно бесполезна, но она висит с другими моими сумками, и каждый раз при виде ее я думаю о бабушке и улыбаюсь до ушей.

В том самом случае уважение к их памяти не означает, что вам придется охранять их пожитки всю свою жизнь.

Вы не сделаете чести памяти семьи, поселившись на складе, и вы не можете предотвратить изменение вкусов.

Вы имеете право жить своей жизнью здесь и сейчас. Поэтому позвольте предложить вам несколько способов увековечить память о близких, не связываясь с их бараклом. Приготовьте в их день рождения любимое ими блюдо. В их честь посадите дерево или пожертвуйте денег на скамью в местном парке. Повесьте где-нибудь их фото, чтобы вы могли ежедневно его видеть. Сделайте что-нибудь из рекомендованного вам в этих строках, а выступающие фасады отпустите.

Ценная фраза

Подумайте или скажите:

«Я могу любить и помнить людей, но при этом избавиться от их вещей».

Это возвращает нас к магии, которой мы наделяем вещи (что обсуждалось, когда мы говорили о хаос-блоке № 4), и есть что-то чудесное в том, что мы имеем возможность касаться предметов, которых касались руки любимых людей. Поэтому выберите несколько вещей, которые дают вам это ощущение, а остальное раздайте. Выбранные вами предметы будут видаться более особенными и могущественными, потому что они станут раритетом.

ХАОС-БЛОК № 7: Барахло, за которое я продолжаю платить

Я купила себе брюки после того, как рассталась с бывшим.

Думаю, вы можете представить себе картину: от эмоционального выгорания я невозможно отошла. Учитывая, что я очень уязвима, мне нужен человек (не важно кто), который будет говорить мне, что все будет хорошо. А еще мне обычно хочется превратить один день сбора вещей и рыданий во что-нибудь *фантастическое*.

Те брюки были черного цвета с рисунком из мелких белых черепов. И стояли они целое состояние. Я надела их ровно один раз, потому что когда смогла нормально спать и питаться, они на меня больше не налезли. Это было не из разряда «Ой, вот прекращу есть хлеб на неделю, и они сядут». Чтобы они сели, надо было снова выйти замуж и развестись по такому же сценарию.

Итак, они висели в моем шкафу. Месяц за месяцем. По мере того как мой бизнес набирал обороты, я каждый день открывала шкаф, и эти брюки будто смеялись надо мной: «Ты учишь людей избавляться от вещей, которыми они не пользуются день и ночь, а мы, тем не менее, висим здесь уже три года».

Но я каждый раз думала: «Четыреста долларов. Я не могу. Просто не могу».

Так продолжалось до тех пор, пока я однажды не осознала, что пришло время принять собственную пилюлю, и она была очень горькой. Я положила их в сумку и отнесла в приют, принимавший одежду для бездомных подростков.

Через две недели я увидела свои брюки на шестнадцатилетней девушке, которая шла на работу в магазин йогуртов. Позже, когда я стала волонтером в этом приюте, то узнала, что ее продали в сексуальное рабство в возрасте десяти лет. Эти брюки стали частью мини-гардероба, который собрали для нее, чтобы она смогла получить работу и начать учиться в вузе.

Поэтому можно с уверенностью сказать: я «не совершила ошибку», купив эти брюки, ведь они смогли внести свой небольшой вклад в улучшение жизни другого человека.

Подсказки

Хаос-блок № 7 «Баракло, за которое я продолжаю платить» трудно увидеть, но о нем легко услышать:

- ◆ «Но я очень много за него заплатил(а);
- ◆ «Я не хочу, чтобы эта вещь(и) отправилась(ись) на мусорку»;
- ◆ «Возможно, я начну этим пользоваться»;
- ◆ «Эта вещь может оказаться полезной».

Мост

Преодоление хаос-блока № 7 очень сильно связано с принятием себя. Цитирую Большую Птицу из передачи «Улица Сезам»: «Все совершают ошибки, о да, это правда». *Дни напролет* мы под прицелом рекламы. Иногда мы поддаемся, а это значит, покупаем вещи, которые нам не нужны. Пожалуйста, не храните такую вещь из чувства страха взглянуть на ее ценник.

Покупая что-то, вы просто хорошенько предполагаете. Вы *думаете*, что достанете эту вещь из шкафа, но наверняка знать не можете. Решение будет принимать человек, которым вы станете в будущем, но нельзя предугадать, какой у него (нее) будет настрой.

Вместо того чтобы думать о покупке вещи, подумайте о покупке опции. Купленное висит в вашем шкафу или стоит в холодильнике, значит, у вас имеется опция его использования, если захочется. Если после длительного владения вы не воспользовались этой опцией, дайте возможность ее применения кому-то еще.

Если это ваш блок, почти наверняка наступит момент, когда вы будете возражать из-за стоимости этого барахла. Это может означать, что сюда нужно добавить стоимость хранения, на которую вы закрываете глаза, или просто приплюсовать сумму, израсходованную вами на вещи, которыми вы ни разу не воспользовались.

Посидеть и подумать над этим — важная часть процесса. Почти каждого клиента начинает давить жаба из-за бездарно потраченных денег. Даже меня. Не позволяйте ей вывести вас на новый круг позора. Просто разберитесь с этой проблемой.

И разберитесь прямо здесь и сейчас.

Чего стоят ваше время и психическое здоровье? Если вы чем-то не пользуетесь, то все равно бездарно теряете эту вещь. Позвольте ей перейти в другие руки, где ей найдут хорошее применение.

Ценная фраза

Подумайте или скажите:

«Это нормально, что я совершил(а) ошибку. Мой дом — не приют невостребованных предметов. Я могу передать эту(и) вещь(и) тому, кто будет действительно ею(и-ми) пользоваться, или выброшу на мусорку, и при этом останусь хорошим человеком».

И не сорите деньгами, продолжая хранить неиспользуемые вещи. Простите себя и живите дальше.

Практические советы по избавлению от блока

Теперь, когда мы рассмотрели каждый хаос-блок, я хочу предложить вам несколько ресурсов, которые помогут вам избавиться от этих блоков, если они окажутся стойкими или если поднимут более серьезные вопросы, требующие вашего внимания.

Прежде всего часто даже само выявление блока приносит вам огромное облегчение: *«Ой, так я не какой-то странный мшелоимец, собирающий свечи! Просто у меня есть проблема: я не позволяю себе пользоваться хорошими вещами!»* Самого этого осознания бывает достаточно, чтобы вы открыли банки с трюфельным соусом, которые ваш босс подарил вам на прошлое Рождество и которые вы хранили для особого случая.

Но если в следующий раз, когда вам вручат подарок, инстинкт подскажет убрать его прямо в обертке, поговорите с другом или с психотерапевтом. Если у вас, например, блок № 5 («Я недостойн(а) моих хороших вещей»), вы можете задать себе вопрос: «Какие чувства мне приносит использование хороших вещей? Какие чувства вызывает то, что я ими владею?»

Как только осознаете, что конкретно ощущаете, обладая каким-либо предметом, вы можете начать с пониманием избавляться от этого блока, если он присутствует

ет. Крайне эффективной для борьбы с этой проблемой является медитация, даже если она длится всего пять минут в день. В наши дни существует бесконечное множество приложений, которые помогут вам в формировании привычек. Как только вы начнете осознавать, что это чувство — выбор вашего мозга, то начнете «наращивать вокруг этих мыслей ментальные мускулы», чтобы сделать другой выбор.

В разделе ресурсов я перечислила некоторые другие терапевтические методы, которые очень помогли моим клиентам жить настоящим и преодолевать хаос-блоки по мере их проявления. Они включают в себя метод Седоны, когнитивно-поведенческую терапию и техники эмоционально-фокусированной терапии (ЭФТ), они еще широко известны как таппинг. Пожалуйста, изучите их и определите, что вам подойдет лучше всего.

Самое главное, понимание этих хаос-блоков и способность распознать их в себе наделяет вас огромной внутренней силой. Вся эта информация полезна, и она поможет вам во второй части провести фантастическую работу по наведению порядка. Итак, не впадайте в истерику, если у вас есть блок, или два, или больше. Просто это значит, что вы обратились по адресу.

О том, как прослушать
свой беспорядок,
комната за комнатой

Я ПРЕДЛАГАЮ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ РАДИКАЛЬНУЮ ИДЕЮ, которая касается, с моей точки зрения, истинной сути беспорядка: он упорядочен. И даже футбольный мяч на обеденном столе — это *ваш выбор*. Почему?

Нет, мне искренне интересно: *почему?*

Задавая этот вопрос, мы с моими коллегами становимся по другую сторону баррикад. Я искренне верю, что своевременный вопрос о том, почему этот бардак появился в этом месте, гарантирует вам избавление от него навсегда. Из собственного опыта знаю: существу-

ют паттерны появления бардака, они подобны чайным листьям, и их можно прочесть и выявить хаос-блоки. Ошибка номер один заключается в том, что люди в попытке разгрести беспорядок начинают рассовывать и запихивать вещи куда попало, не задумываясь, как они там появились, и не видя того, что этот бардак требует от вас перемен. Без этих перемен, без проработки беспорядка на эмоциональном уровне, все вернется в старое русло.

Задумайтесь над сказанным в следующем ключе: у вас может болеть нижняя часть спины. Вы принимаете ибупрофен и избавляетесь от боли. Но когда действие ибупрофена ослабевает, боль возвращается. Если вместо этого вы пытаетесь добраться до причины боли — начав с допущения, что боль хочет вам о чем-то поведать, — тогда идите к костоправу, или купите себе более удобный матрас, или займитесь пилатесом — и боль покинет вас навсегда. Это мой подход: тщательно проработать хаос-блоки, чтобы избавиться от них насовсем.

Здесь никто никого не осуждает. Я всего лишь прошу вас определиться, не вдохновят ли вас некие перемены в этих зонах на освобождение пространства в вашем сознании и жизни, давая вам право жить так, как вы представляли себе с момента заселения в этот дом.

Две большие подсказки, которые помогут вам увидеть эмоциональную подоплеку бардака:

1. Вы рецидивист. Помогла ли вам племянница в прошлом году навести порядок в гараже? Выглядит ли он сегодня так, будто ее там никогда не было?
2. Вы создаете системы, но не можете придерживаться их. Вы завели систему хранения документов, но все лежит на вашем рабочем столе? Вы провели реорганизацию шкафа, но одеваетесь по-прежнему в вещи из корзины для грязного белья?

В этой главе я устрою вам экскурсию по домам своих клиентов. Мы будем обходить комнату за комнатой, и я расскажу, что обычно мне видится как бардак и что, с моей точки зрения, требует внимания и изменений. Затем мы прогуляемся по вашему дому.

Если вы начнете испытывать стресс или активируются ваши хаос-блоки, не волнуйтесь — вы же со мной. Я иду с вами, чтобы помочь заметить то, что вы, возможно, пытались какое-то время игнорировать. Вот что я имею в виду. Вспомните Анжелу. Куча одежды говорила о том, что ей нужно больше помощи с матерью, чтобы она не сбегала в выдуманное будущее посредством шопинга. Обратив внимание на свои действия, она излечилась от своего хаос-блока и освободила деньги на уход за мамой, что позволило ее карьере взлететь.

Итак, наберитесь терпения. Существует потенциальная возможность провести действительно ценный анализ вашего бардака.

Экскурсия

«Покажите мне все!» — первое, что я говорю клиентам, и имею в виду это буквально.

Получив десятилетний опыт содействия людям в приведении в порядок их домов и жизней, я могу честно сказать, что первая причина, по которой люди застревают в захламленном месте, это *стыд*. Смушение. Однако меня вы смутить не сможете. Нет такого, чего бы я не видела. Что бы вы ни запихали в шкаф, душевую, гараж или чулан, пожалуйста, знайте, что вы не одиноки.

Прихожая

Первое, на что я обращаю внимание, говорит ли нам прихожая «Добро пожаловать в наш дом». Прихожая является прекрасным местом хранения вещей, которые вам приходится неизбежно брать с собой, выходя из дома. Например, одежда, которую нужно отнести в химчистку, или сверток, который нужно вернуть. Здесь ключевое слово «неизбежно». Это значит, что каждый раз, заходя



в прихожую, вас будут одолевать эмоции. Это точно не настроит вас на домашний релакс.

Если у вас в коридоре нагромождение коробок от служб доставки, возможно, у вас хаос-блок № 4 *«Мои придуманные вещи и придуманная жизнь»*. Если у вас там штабель картонных коробок с папками или проектами, которых вы избегаете, это может быть хаос-блок № 3 *«Вещи, которых я избегаю»*. Если я вижу странный неэффективный набор предметов старой мебели в прихожей, то знаю, что перед нами блок № 6 *«В ловушке чужого барахла»*.

При этом же блоке я вижу скамьи, похороненные под пальто не по сезону, настенные крючки, расшатанные из-за того, что на них висит на три сумки больше, чем они рассчитаны, и консольные столики, прогнувшиеся под хозяйственными сумками, поставленными туда для выполнения задач, которыми так никто никогда и не стал заниматься.

Прихожая — это последнее место, где вы находитесь перед тем, как уйти на весь день, и первое, где вы оказываетесь в конце долгого дня. Здесь не должно быть ничего, не связанного с вашим приходом-уходом.

Как у Лизы, так и у ее мужа, был второй брак, и у обоих было по дочери-одногодке, но с кардинально различающимся темпераментом и графиком жизни. Поскольку

каждая из них находилась в новом доме лишь половину недели, у каждой была няня, которая помогала адаптироваться.

Теперь у Лизы появилась проблема: прихожая выглядела так, будто в ней проводили обыск. Там стоял спортивный инвентарь, лежали футбольные мячи, балетные пачки, библиотечные книги и рюкзаки. Девочки путали домашнюю работу и уходили в школу не со своей. Они приходили на тренировки без нужного инвентаря. Вспыхивали постоянные ссоры на тему, кто в этом виноват, и, честно говоря, здесь царил полный бардак.

Когда я спросила у Лизы, почему именно в прихожей прописались все эти вещи, она сказала: «Ну, у Джени так заведено в материнском доме, поэтому ее няня хочет, чтобы у нас тоже было так». Когда она произнесла это вслух, то осознала, что в попытке создать атмосферу включенности, в сущности избегая конфликта с бывшей женой своего мужа и няней, она позволила двум разным организационным системам бороться за господство. У нее появился хаос-блок № 3, и система ни у кого не работала.

«Как *вы* хотите все здесь организовать? — спросила я. — Джени может делать, как хочет, когда живет у матери, но это ваш дом».

Лиза призналась, что хочет, чтобы у обеих девочек были контейнеры с ярлыками для инвентаря, которые

стояли бы в детских комнатах, а не в прихожей. Кроме того, собирать рюкзаки перед школой должно стать их сферой ответственности.

«Меня не волнует, что ее сестра хочет жить по принципу «схватил и побежал». Эта дребедень здесь больше находиться не может!» После того, как Лиза взяла вожжи в свои руки и установила единую систему, ответственность обеих девочек расцвела, и никто больше по случайности не брал чужие домашние задания. Война наконец-то прекратилась. Лиза, взявшись за то, чего так настойчиво избегала, теперь почувствовала себя на своем месте, хозяйкой новой ячейки общества.

Итак, если в вашей прихожей царит хаос, возможно, вам требуется улучшить тайм-менеджмент или вернуть лидерство в собственном жилище.

Гостиная

Захламленная гостиная говорит мне о том, что концентрация вещей, скорее всего, здесь самая плотная по сравнению с остальными помещениями дома. И, пожалуйста, не думайте, что это редкость. Я часто вижу углы, заставленные огромными пакетами, набитыми вещами, пожертвованными на благотворительность, которые так никогда и не вынесли из дома, хоккейные клюшки на диване, кофейный столик, заваленный старыми журналами,

консервные банки на каминной полке, старые творческие проекты на серванте. Поэтому часто люди не собираются в своих захламленных гостиных! Предполагается, что мы должны здесь *жить*. Если в гостиной жить невозможно, наш дом умоляет о помощи.

Я прошу клиентов подумать, почему они исключают возможность собираться семьей или приглашать другие семьи? Обычно этот вопрос нужно относить к основополагающим семейным системам. Иногда здесь проявляется хаос-блок № 6 — унаследованная мебель, находящаяся в комнате, настолько непрактичная, что «выживает» всех из нее. Когда гостиная забита нетронутыми пакетами с покупками, то я понимаю: нам надо поработать над хаос-блоком № 2, чтобы прийти к умиротворяющему пространству, которому не придется рекламировать миру статус этого человека.



Комната отдыха

Часто я вижу здесь ваши старые увлечения: игры, которые стали детям не по возрасту, собранные до конца пазлы, остаточные элементы былых хобби, такие как фигурки солдатиков или материалы для рукоделий. Также

в комнате может располагаться кладбище технологий: видеоприставка Wii, плюс консоль Nintendo, плюс Xbox, рядом с ними VHS, DVD-плеер, блок КТВ и устройство потоковой передачи данных. И это я еще даже не дошла до стоящих поодаль устройств, которые давным-давно сняты с производства. В каждом доме есть минимум один такой аппарат.

У меня была клиентка Кристи. Ее муж хранил три старых телевизора с выпуклым экраном. Они стояли прямо под телевизором с плоским экраном. Когда я попыталась сдать их в утиль, он запротестовал: «Я могу их продать. Беднякам они могут понадобиться».

«Нет, — мягко возразила я, — даже у бедных телевизоры с плоским экраном». Это было классическое проявление хаос-блока № 7. Телевизоры свое отслужили, и пришло время отнести их в центр переработки электронных отходов. Это было не расточительством, а проявлением уважения к жизненному пространству, которое его жена пыталась для них создать.

Пришло время стать честным с самим собой по поводу того, пригодится ли эта вещь кому-то прямо сейчас, в этом году, в этом месяце. Не расстраивайтесь, если ответ «Нет». Время идет, и никому больше не нужна лента для пишущей машины, или бумага для факса, или кассетный аудиоплеер — все это я вижу минимум раз в месяц.

В приоритете должны быть вы и ваше время отдыха. Часы, проводимые вами в этой комнате, должны посвящаться релаксу и разгрузке. Не важно, читаете ли вы книгу или смотрите Netflix, проведите это время в пространстве, которое дает вам силу.

Столовая

Так часто люди используют эту комнату как продолжение гаража, распахав по углам штабеля коробок или пластиковых контейнеров, будто накинув на них плащ-невидимку. Это огромное хранилище, порожденное хаос-блоком № 3, потому что часто люди заталкивают в наименее используемую комнату вещи, с которыми они не хотят иметь дела. Загроможденный обеденный стол говорит мне о двух вещах. Во-первых, все места, предназначенные для хранения, переполнены. На столе лежит рождественский венок, потому что в шкафу полно другого барахла. Мы более прицельно поговорим об этом в конце главы, но для начала посмотрите, что лежит у вас на столе, и задайте себе вопрос, почему нельзя это убрать на предназначенное место. Во-вторых, я уже встречала семью, которая забарахлила обеденную зону, и это не внесло в ее жизнь никакой сумятицы. В чем бы ни была проблема, если в семье не едят вместе, будь то на кухне

или в столовой, значит, какие-то функции нарушены, поэтому клиенты подсознательно этого избегают. Дети едят, сидя перед телевизором, мама, стоя на кухне, папа берет с собой еду в гараж. Семейная психотерапия, парная психотерапия, даже развод — все эти опции гораздо предпочтительнее по сравнению с жизнью в среде дискомфорта, негатива, молчания и разобщенности.

Эд был в разводе, и двое детей винили именно его в том, что брак распался. Хотя он стремился проводить с ними вечера, ему было стыдно за крошечную квартирку и за тот осадок, который остался у детей после развода. Их враждебность его отталкивала, поэтому он превратил обеденный стол в место, где занимался работой и хранил детские вещи. Дети ужинали у себя в комнатах, а он ел в одиночку, сидя за кухонным столом.

Он позвал меня, потому что хотел создать для детей яркое и веселое пространство, где они смогут хранить свои вещи, с контейнерами и крючками. Чтобы у них было отдельное место для выполнения домашнего задания. Я задала ему вопрос про обеденный стол.

— Ой, они не хотят есть вместе со мной, — отмахнулся он.

— Они дети. Не давайте им слишком много полномочий. Сначала давайте создадим такую возможность,

а потом посмотрим, что из этого получится, — парировала я.

С тех пор он начал настаивать на том, чтобы они проводили минимум двадцать минут вместе, кушая за большим обеденным столом. Конечно, это не стало попаданием в десятку с первого раза, но через пару недель они нашли свой жизненный ритм для троих, и эти совместные ужины стали для них самым лучшим временем, проведенным вместе.

Я живу одна. Большую часть времени я очень счастлива, но неизбежно появляются «окна» до или после моего дня рождения или других праздников, когда мне становится одиноко. Вот моя дурная привычка: я всегда понимаю, что подавлена, потому что внезапно на моем обеденном столе появляется кipa бумажной работы и корзина с грязным бельем, которое нужно постирать. Это все, чтобы не вспоминать о том, что ем одна. Я буквально пытаюсь спрятать от себя эту проблему.

Но в итоге я заставляю себя снова расчистить пространство для приема пищи, иду за свежими цветами и напоминаю себе о том, что *моя* еда и то, как я питаюсь, важно. Ради этого стоит сесть за стол, даже если я это делаю с хорошей книгой, а не с другим человеком.

Кухня

Я сравниваю кухни с NASA. Это контрольный центр. Кухня — сердце вашего дома, и если она плохо организована и функционирует со сбоями, как же «выпускать» вас в новый день?

Слишком часто я вижу рабочие кухонные столы настолько заваленными, что даже для одной морковки места не найдется, что уж говорить о приготовлении пищи! Ценное пространство стола занято техникой Vitamix, NutriBullet, кофеваркой и мультиваркой. Если ваш рабочий стол завален проектами и кипой бумаг, вы ищите повода отвлечься. От чего вы себя отвлекаете? Вы хотите есть здоровую пищу, но при этом заказывать еду на дом?

Лежит ли на кухонных столах множество предметов, не имеющих отношения к приготовлению пищи? Я имею в виду грязное белье, документы и средство для чистки сточных труб, которое должно на самом деле стоять под раковиной?

Проверьте полки в чулане, чтобы не закупить снова еду, которую вы вовсе и не хотите есть. Я не могу сосчитать, сколько мешков золотистой фасоли, чечевицы, бобов и других видов продуктов здорового питания мы пожертвовали благотворительным столовым, пока я работала в Лос-Анджелесе. Очень часто люди покупают продукты, имея одно намерение, а готовят, имея совсем

другое. Если вы заполнили чулан, поддавшись чужому суждению и купив то, что вы не едите, возможно, пришло время освободить место под пищу, которая делает вас счастливыми.

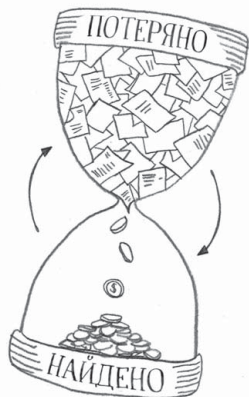
Я также встречаю людей, у которых сформировалась привычка делать глобальные закупки, но они забыли от этой привычки избавиться, когда дети съехали от них. Вам потребуется какое-то время, чтобы осознать, что ваше домашнее хозяйство сократилось до одного или максимум нескольких взрослых людей. Однажды я задала вопрос женщине, почему весь ее буфет занимают банки с консервированными ананасами. «Ой, это мой сын ест, когда задания по учебе выполняет. Что-то связанное с бромелаином». Но только два года назад он уехал учиться в колледж, а ананасы свежее не становятся.

Это можно увязать с хаос-блоком № 1. Когда она видит эти ананасы, ощущает ли она, что становится ближе к нему, или просто грустит, что он уехал? Все зависит от этапа переживаний по поводу опустевшего гнезда, но, возможно, пришло время начать перестраивать свое домашнее хозяйство без учета нужд тех, кто покинул гнездо. Я не говорю «никаких больше ананасов», но, может, оставить две банки, а не двадцать.

Офис

Захламленный офис — квинтэссенция хаос-блока № 3. Часто у клиентов весьма опрятные дома, но этот укромный уголок забит старыми счетами, чеками, инвойсами, приходниками, инструкциями, документами о возврате налогов, корреспонденцией, каталогами, медицинскими бланками, бланками страховок и документами, которые необходимо отправить почтой. Без вариантов, это подразумевает некий финансовый хаос.

Рэнди привела меня к себе, потому что домашний офис ее бесил. Он был захламлен нераспечатанными письмами, включая письма из налоговой о задолженности и неоплаченные счета, отправленные в коллекторскую компанию. Страх ситуации, которая была спрятана в этих конвертах, заставлял ее допоздна работать и мешал заниматься маленькой дочкой, от чего она чувствовала себя несчастной.



Но как только мы начали распечатывать эти письма и разбираться в них, то достаточно быстро нашли много необналиченных чеков, которые могли закрыть долг. Итак, мы разложили на полу чеки и счета, чтобы она могла наглядно увидеть, о чем ей говорил этот хаос. На третий день со-

вместной работы она обмякла и расплакалась: «Я испытываю чувство вины от того, что я работающая мамочка. Итак, интересно, создала ли я весь этот финансовый хаос для того, чтобы мне *пришлось* работать и, тем самым, чувствовать себя менее виноватой. Но, знаете, я все рабочее время напугана и плохо себя чувствую. А это значит, что когда я все-таки провожу время с дочерью, то на самом деле мысли мои где-то далеко».

Со временем она сходила на консультацию к психотерапевту и разрешила себе преуспевать. Она прекратила создавать финансовые проблемы, чтобы оправдать свои амбиции.

Если финансы являются вашей ахиллесовой пятой, у меня есть хорошая новость: в настоящее время как никогда много ресурсов, позволяющих обрести контроль над своими вещами. Но побег от проблем никогда не работает. В этом случае хаос говорит вам о том, что пришло время повзрослеть и разобраться со своими деньгами.

Спальня

Одна моя клиентка, Дарси, выросла в семье, которая занималась музыкальной индустрией. У нее было беспокойное детство, которое перешло в сумасшедшую юность. В сорок с лишним лет она вернулась к учебе и хотела переделать свою гостиную из пространства для проведе-

ния вечеринок в пространство для учебы и размышлений. Проблема была в том, что кофейный столик был завален предметами с прикроватного столика, салфетками, лосьонами, книгами, очками и таблетками от кашля. На диване лежал матрас, и по всей комнате валялась одежда, потому что здесь она часто готовилась ко сну.

«Что происходит в вашей спальне?» — спросила я.

«Ничего, — ответила она, — просто я не фанатка кровати».

Итак, мы поднялись наверх. Посреди комнаты стояла маленькая латунная кровать. Она была больше однопальной, но меньше двуспальной. Я начала понимать, в чем дело, и осознала, что простыни не подходили сюда по размеру. Кровать была настолько старой, что под нее невозможно было подобрать матрас. Она спала на матрасах, набитых конским волосом, которым было больше шестидесяти лет.

Дарси призналась: «У меня голова лопается от аллергии на пыль, но эти вещи принадлежали моей маме, когда она еще была маленькой девочкой». Я поняла, что она в тисках хаос-блока № 6. Она цеплялась за кровать своей покойной матери, потому что в детстве между ними никогда не было сильной связи.

«Дарси, — сказала я, — вы начинаете новый трудный этап своей жизни. Учиться будет сложно. Вам нужен

комфортный сон и взрослые привычки. Вы не можете продолжать просто падать на диван. Вы достойны современной кровати большого размера, с комфортным матрасом. И это не значит, что вы избавляетесь от своей матери, ведь это всего лишь ее кровать».

Было трудно, но Дарси справилась, и это привело к целому каскаду изменений, которые позволили ей отпустить прошлое и одолеть магистратуру.

Каждый раз, когда я вижу бардак и хлам в хозяйской спальне, тогда как остальной дом в полном порядке, мне это говорит о том, что глава семьи ставит свои потребности ниже потребностей всех других членов семьи. Если это спальня пары, значит, у них есть проблемы в интимном общении. Если клиент живет один, он(а) скрывает какие-то секреты. Одними из самых больших секретов, в которые меня посвятили клиенты, были: «Я никогда не говорил своей семье, что я гей», «Мои дети не знают, что когда я был(а) подростком, я отдала своего младенца на усыновление (удочерение)», «У моего покойного мужа был роман». Секреты всплывают в разгаре очистки спальни от хлама. Мои клиенты в буквальном смысле этого слова пытались похоронить свои секреты под кроватью, или под подоконником, или за туалетным столиком. Если это ваш случай, задайте себе несколько вопросов — ставите ли вы свои нужды на последнее место и боитесь ли вы, что люди

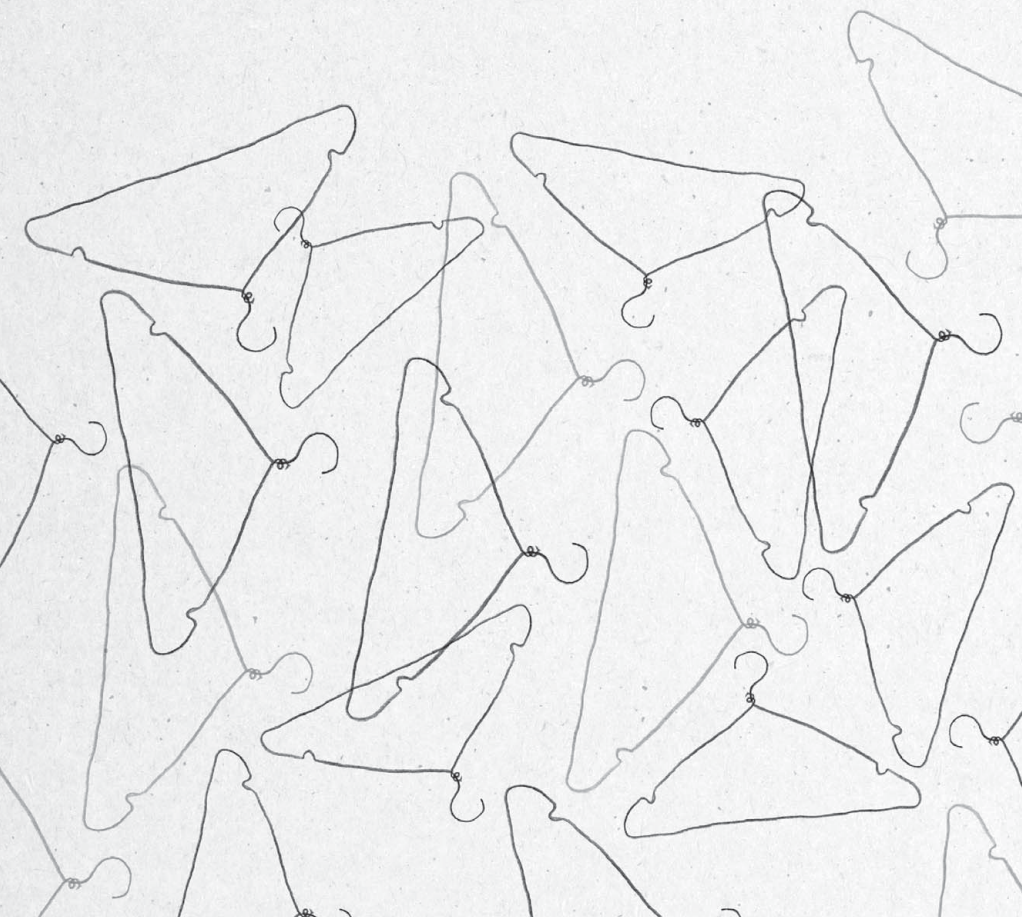
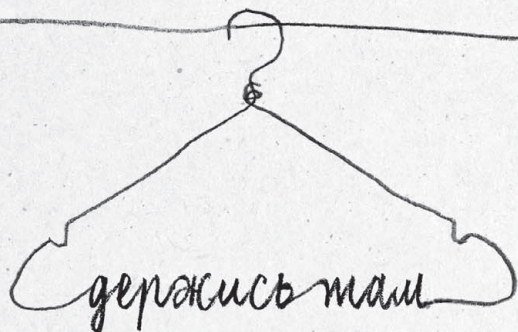
о вас что-то узнают. Каждый из моих клиентов, как только они выносят проблему на поверхность, перестает прятать свою жизненную историю за бараклом.

Гардеробная

Это комната, где нам приходится ежедневно сталкиваться со своим «Я» на физическом уровне, и, чтобы этого избежать, мы можем создать там много хаоса. Лори пережила операцию шунтирования желудка и потеряла сто фунтов веса, но меня она вызвала, потому что начала замещать переедание чрезмерными покупками. Она себя оправдывала, говоря: «Если я найду что-то подходящее, чтобы скрыть эту обвислую кожу, куплю сразу десяток». Но гардеробная у нее была одна-единственная, а захламлена она была не по-детски.

Ваша гардеробная обязана вам служить, благодаря ей вы должны быть в состоянии быстро собраться на выход. Иначе пришло время взглянуть на свои хаос-блоки. Как и Анжела, вы покупаете одежду на жизнь, которую хотите прожить, а не которой живете сейчас? Или, если гардеробная напоминает музей вашей прошлой жизни, вы, вероятно, имеете дело с хаос-блоком № 1. Люди часто видят себя теми, кем были, когда их жизнь была счастливее.

Также мне очень не нравится, когда гардеробная говорит клиенту, что до счастья остается лишь несколько



фунтов. Вы не должны хранить ассортимент размеров и фасонов, которые много лет не носите. Или модные шмотки, которые сейчас стали не актуальны и просто тлеют на вешалках. Это говорит нам о том, что мы столкнулись с хаос-блоком № 5.

Недавно одна из моих клиенток, мать, почувствовала, что ей отчаянно нужно преображение, хотя денег на это у нее не было. Тем не менее она избавилась от всех поношенных, надоевших вещей свободного кроя с невыводимыми пятнами и начала носить свою собственную «хорошую» одежду, которую хранила со времен царя Гороха. Она начала встречаться с друзьями в одежде, в которой раньше ходила на свидания. «Занявшись шопингом» в своей собственной гардеробной, она совершенствовалась в этом процессе, решив для себя, что даже поход в супермаркет достоин джинсов и хорошего свитера.

Ванная комната

Захламленную ванную комнату я называю центром магического мышления, где безраздельно правят нереальные ожидания и хаос-блок № 4. Здесь лежит всякое старье для макияжа и прочие товары у тех, кто хочет верить, что следующий лосьон или следующая микстура исправят *все*.

Недавно я была на благотворительном мероприятии с несколькими бывшими супермоделями, которые сколо-

тили состояние на своей внешности тридцать лет назад. А как они выглядели сейчас? Как женщины в начале своего пятого десятка, потому что не бывает волшебной пиллюли. Если бы она была, эти женщины ее бы уже нашли.

Бывает очень больно выявить хаос-блок № 7 и получить счет в медицинском кабинете, потому что мы не просто видим огромную пустую трату денег, но еще и страдаем от глобального неприятия себя. Вы можете поверить в то, что вы совершенны, просто сами по себе?

Если у вас в ванной комнате стоят частично использованные средства на сумму более 200 долларов, пожалуйста, пообещайте мне, что вы начнете активно работать над привитием любви к себе. Никто не увидит в вас больше красоты, чем вы сами, поэтому начните прямо сейчас.

Детская комната

У каждого ребенка в комнате бардак. Дети являются магнитами беспорядка, это общеизвестный факт. Моя подруга Николь описывает комнату своей дочери как место, где «умирает надежда». Но если все завалено настолько, что вы никогда не видели в этой комнате пола, здесь может происходить более глубокий процесс, и он требует внимания.

Когда детям моих клиентов дарят чрезмерно много игрушек, за этим без вариантов скрывается вина от

того, что вы слишком много времени проводите на работе или у заболевшей бабушки (дедушки) или супруга(и). Хотя это может выглядеть вполне невинно, последствия захламленного пространства, как выяснили нейробиологи из Института неврологии в Принстоне, могут негативно сказаться на способности сосредотачиваться и обрабатывать информацию¹, а мои клиенты-родители прежде всего хотят, чтобы их дети овладели именно этими навыками. Результаты их исследований показали, что бардак тянет на себя внимание, и это приводит к снижению производительности и повышению уровня стресса. Это полная противоположность тому, чего хотят родители.

Я абсолютно понимаю, насколько трудно найти баланс между работой и родительством; больше всего приходится бороться с чрезмерным количеством купленных игрушек мамам-одиночкам. Чтобы это преодолеть и создать в комнате ребенка пространство, где ему понравится проводить время, я побуждаю их выделить две проблемы. Мысленно они полагают, что уладят проблему со временем, покупая игрушки. Но это то же самое, что заедать стресс капкейком. В тот момент вы почувствуете себя лучше, но капкейки станут проблемой сами по себе.

¹ С. МакМэйнс и С. Кастнер. Механизмы «сверху-вниз» и «снизу-вверх» в зрительной коре мозга человека. Журнал неврологии 31, № 2 (12 января, 2011). С. 587–97.

Гараж, подвал, чердак

Большинство людей не могут парковаться в гараже, потому что они захлестили их вещами, которые хотят сохранить, но не знают, что с ними делать. Захламленный гараж или чердак говорит нам о том, что мы имеем дело с хаос-блоком № 3 или с отложенным принятием решений, которое можно увязать с хаос-блоком № 6. Клиенты унаследовали мебель, которая по факту им не нужна, но они не могут разрешить себе расстаться с ней, поэтому все больше загромождают чердак или гараж. Они надеются, что волшебным образом кто-нибудь появится и примет за них решение. Я видела тысячи гаражей с горой мебели посередине, такой, как два обеденных стола с грудой коробок, в которых лежат вещи покойных родителей. Естественно, эти люди затягивают решение похламу, потому что не доверяют своим суждениям.

Именно в этих местах я вижу хаос-блоки № 4 и № 7 в полном объеме. «Мне всегда хотелось заниматься скалолазанием, поэтому я приобрел оборудование, но потом выяснилось, что у меня вестибулярное головокружение» — хаос-блок № 4. «Но я так дорого заплатил за оборудование для скалолазания, что просто не могу от него избавиться. Может быть, вертиго пройдет» — хаос-блок № 7. Видите, как иногда наши блоки пересекаются и не дают нам сдвинуться с места?

Я собираюсь кое о чем вам рассказать: в «Божественной комедии» Данте, одном из самых важных произведений западной литературы. Нижний круг Ада оставлен не для убийц и воров, а для нерешительных. Хуже было прожить жизнь, вовсе не принимая решений, чем приняв неправильное.

Задайте себе вопрос: зачем я за все это цепляюсь? Могу ли я себе довериться в том, что мне реально нужно?

Думаю, можете.

Реликвии

Будьте начеку по поводу большой концентрации или чрезмерного количества реликвий, когда будете обходить дом. Они могут неожиданно появляться буквально в любой комнате. У меня есть клиенты, у которых книжные полки заставлены старыми спортивными трофеями. Коробки с трофеями, стены почета и мемориалы любого рода стали неактуальными, если им больше десяти лет. Вам нужно повторно подумать на их тему, чтобы они не начали говорить вам, как балерине Грейс, о том, что лучшие дни прошли.

В фэн-шуйе, китайской школе организации домашнего пространства, говорится о том, что вещи, оставленные на долгое время, приводят к стагнации. Я люблю этот мир, в основном, потому что он в какой-то степени буйный. Я не хочу, чтобы мой дом уподоблялся застойной воде! Мне хочется движения, раскрываться навстречу возможностям, и именно здесь рука об руку идут счастье и расши-

рение возможностей — в движении вперед, не в застревании в прошлом. Поэтому, может быть, нужно просто снять это со стен и все перевесить по-новому. Или, вероятно, все снять, но вернуть только половину (или четверть) назад? Оставьте место для чего-то, что вас удивит.

Потому что в любом возрасте жизнь на это способна!

КВИЗ ДЛЯ ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ХЛАМА

Возьмите ручку и пройдите по дому, отмечая «Да» или «Нет». Если у вас не имеется конкретно этих комнат (гараж, домашний офис и т.д.) или если у вас нет детей, пропустите эти категории. Но если вы собираетесь ответить «Нет» только потому, что видите в этом лазейку (например, вы храните свой электронный хлам на кухне), следует отметить «Да». Подсчитайте количество «Да» для каждой комнаты.

ГАРАЖ	ДА	НЕТ
Приходится ли вам парковаться где-то в другом месте?	☐	☐
Лежат ли посреди гаража коробки, оставленные там с момента предыдущего переезда?	☐	☐
Лежат ли у вас дома вещи, которые фактически должны быть в гараже, такие как почвенная смесь или инструменты, по причине того, что ваш гараж заставлен другим оборудованием, например, велосипедами не на ходу?	☐	☐
Вызывает ли у вас поход в гараж чувство ужаса и страха?	☐	☐
Хранятся ли в вашем гараже вещи умерших людей?	☐	☐
ИТОГО	☐	☐

ПРИХОЖАЯ	ДА	НЕТ
Перепополняют ли вас эмоции, когда вы открываете дверь?	☐	☐
Является ли вход в ваш дом живым воплощением неоконченных проектов по ведению домашнего хозяйства и/или складом чеков из магазинов?	☐	☐
Хватает ли вам места для вещей, которые должны всегда быть под рукой, например, ключей?	☐	☐
Забит ли шкаф при входе куртками и обувью, которые не надевались больше года?	☐	☐
Стоит ли у входа спортивный инвентарь, которым члены семьи перестали пользоваться или переросли его?	☐	☐
ИТОГО	☐	☐

ГОСТИНАЯ	ДА	НЕТ
Имеется ли у вас устаревшая электроника и огромная коллекция CD и DVD?	☐	☐
Лежит ли на полу кипа книг?	☐	☐
Лежат ли где попало детские игрушки?	☐	☐
Есть ли впечатление, что хочется произвести косметический ремонт, но нет возможности, потому что придется слишком много убирать?	☐	☐
Смущаетесь ли вы при мысли, что к вам в гостиную придут гости?	☐	☐
ИТОГО	☐	☐

СТОЛОВАЯ	ДА	НЕТ
Можете ли вы сказать, что за обеденным столом есть невозможно или очень затруднительно?	☐	☐
Стоят ли в углах сумки или коробки с предметами, которые вы не знаете, куда деть?	☐	☐
Украшена ли ваша гостиная не по сезону?	☐	☐
Является ли столовая вечным хранилищем детских рисунков и старой домашней работы?	☐	☐
Вызывает ли у вас головную боль мысль о том, что вам придется организовать семейный ужин в вашей столовой?	☐	☐
ИТОГО	☐	☐

КУХНЯ	ДА	НЕТ
Имеется ли у вас множество одинаковых продуктов питания, купленных в разные годы?	☐	☐
Валяются ли на столешнице рабочего кухонного стола вещи из кладовки?	☐	☐
«Живут» ли на кухне предметы, не связанные с приготовлением пищи?	☐	☐
Ощущаете ли вы стресс, когда пытаетесь приготовить себе вкусную и здоровую пищу?	☐	☐
Вы едите вне дома или заказываете доставку еды, чтобы поменьше времени проводить на своей кухне?	☐	☐
ИТОГО	☐	☐

ДЕТСКАЯ	ДА	НЕТ
Завален ли пол настолько, что его не видно?	☐	☐
Понадобится ли вам более пятнадцати минут, чтобы все убрать?	☐	☐
На письменном столе красуется груда барахла?	☐	☐
Тревожитесь ли вы, оставив дверь распахнутой?	☐	☐
Является ли состояние этой комнаты поводом для постоянных домашних ссор?	☐	☐
ИТОГО	☐	☐

СПАЛЬНЯ	ДА	НЕТ
Видна ли вам из-под хлама верхняя часть прикроватной тумбочки?	☐	☐
Припрятаны ли у вас в углах коробки или кипы бумаги?	☐	☐
Используете ли вы спортивные тренажеры в качестве вешалки для одежды или для сбора пыли?	☐	☐
Приходится ли вам перекладывать одежду, чтобы лечь в кровать? Спите ли вы не в кровати?	☐	☐
Мешает ли состояние этой комнаты полноценно выспаться ночью?	☐	☐
ИТОГО	☐	☐

ПЛАТЯНЫЕ ШКАФ И ГАРДЕРОБНЫЕ	ДА	НЕТ
Оставляете ли вы чистую одежду в корзине для грязного белья, поскольку вам трудно ее прибрать?	☐	☐
Нужно ли вам призывать кого-то на помощь, чтобы найти определенный предмет одежды?	☐	☐
Есть ли пыль на плечиках для курток и пиджаков?	☐	☐
Опаздываете ли вы из-за того, что утром пытаетесь найти подходящую одежду?	☐	☐
Приходилось ли вам неоднократно плакать, пытаясь одеться?	☐	☐
ИТОГО	☐	☐

ВАННАЯ КОМНАТА	ДА	НЕТ
Напоминает ли ваш шкафчик со стеклянными дверцами проход между рядами в аптеке?	☐	☐
Есть ли у вас большое количество неоткрытых косметических изделий или средств для ванны?	☐	☐
Используете ли вы ванну для хранения чего-либо?	☐	☐
Вызывает ли у вас мысль о том, что вы будете принимать ванну, напряжение вместо расслабления?	☐	☐
Вызывают ли у вас тревогу утренние сборы?	☐	☐
ИТОГО	☐	☐

Начислите себе 10 баллов за каждое «Да», затем разделите на общее количество комнат, для которых это актуально. Например, если вы ответили «Да» на все пять вопросов и эти проблемы касаются десяти комнат, в итоге вы получите $500/10 = 50$.

1–15: Вы хорошо справляетесь со своими вещами, но фишка в том, что вам необходимо кое-что настроить, чтобы оставаться на коне. Посвятите несколько минут в день, чтобы убирать вещи, а не просто складывать их, и никакого бардака у вас не возникнет.

16–30: Вы попали в зону риска. Если вы не справитесь с бардаком в ближайшее время, то не вы будете владеть вещами, а они вами.

31–50: Не паникуйте, я здесь. Пришло время все подробно изучить и посмотреть, что скрывается под вашим беспорядком. Почему вы не можете избавиться от бардака и зачем тащите в дом все больше и больше барахла?

Делаем три шага назад

До того как мы уйдем с головой в большую уборку во второй части, в качестве последнего напутствия хочу сказать, что, согласно моему опыту, бардак начинается за три шага до своего проявления. Это означает, что какой бы ни была зона загрязнения в вашем доме, стартовая точка для того, чтобы положить бардаку конец, должна находиться в каком-то другом месте. Привожу в пример

историю моей клиентки Джуди, которая наглядно показывает, что под бардаком всегда скрывается какая-то потребность и что бардак не начинается там же, где порожденная им проблема.

Джуди имеет трех детей-подростков и работает бухгалтером на полную ставку. Она наняла меня, чтобы я помогла ей привести в порядок гостиную-столовую перед приходом гостей в День благодарения. Я взглянула на охапки курток и грудку спортивного инвентаря на столе и спросила: «Могу я посмотреть ваш шкаф в прихожей?»

Она отказалась: «Но мне всего-то нужна ваша помощь с обеденным столом!»

Я попросила ее отнестись ко мне с юмором, и как и следовало ожидать, шкаф был заставлен коробками и авоськами, которые мешали детям убрать туда свое снаряжение. Она объяснила, что забрала все эти вещи из дома матери, когда та умерла, а случилось это пять лет назад.

Глаза Джуди наполнились слезами, она ссутулилась. Итак, здесь нам пришлось иметь дело с эмоциональным хаос-блоком. Она попала в ловушку хаос-блока № 6, связанного с чужими вещами.

«Если у вас не было времени взяться за это, то почему бы не убрать коробки и сумки с вещами вашей мамы хотя бы в гараж, чтобы они не мешали?»

Вчера Сегодня Завтра

Потому что — бинго! — ее гараж был настолько захламлен старыми игрушками и инвентарем, из которого дети уже выросли, что она даже не могла парковать там машину.

Итак, мы начали подготовку к Дню благодарения в гараже, где, как выяснилось, Джуди хранила старые детские вещи на потом, когда будут воображаемые внуки. Когда я задала ей вопрос, к чему все это, она ответила: «Ну, а если я умру молодой, как моя мама? Мои внуки меня знать не будут. Но, если у них окажутся игрушки и одежда, которую я покупала их родителям, они поймут, кем я была».

Произнеся это вслух, она осознала, что отдавала территорию целого гаража на случай, который с очень боль-

шой степенью вероятности никогда не произойдет. Сам факт, что ее мать умерла, когда ее дети были совсем маленькими, не говорит о том, что эта история должна повториться.

Итак, мы избавились от вещей, которыми дети больше не пользовались, безжалостно расправившись с тем, что предназначалось для воображаемых будущих внуков, за счет этого появилось пространство для пожитков ее матери, что, в свою очередь, освободило место в шкафу и, опять же, позволило разобрать обеденный стол. После Дня благодарения я вернулась, и мы плотно занялись унаследованными от ее матери вещами, оставив как дань памяти буквально несколько предметов, которые вернули в дом для ежедневного использования.

Добравшись до ключевой проблемы Джуди — потеря мамы в прошлом и страх будущего, которое породило это событие, — мы смогли значительно улучшить ее настоящее. Мы вернули ее дом семье. Теперь она могла проводить семейные ужины каждый вечер, не только в День благодарения, и, по ее ощущениям, последние несколько лет до отъезда детей на учебу в колледж были самым лучшим временем, проведенным вместе.

Итак, пока я ввожу вас в этот процесс, держите в голове две вещи. Первое, бардак начинается за три шага до места возникновения проблемы, поэтому вопрос, ко-

торый сводит вас с ума, не станет точкой старта. И второе, до упаковки вещей нам нужно отрефлексировать эту безумную грудку баракла, что может быть некомфортным для вас. Но на каждом этапе вашего пути я буду рассказывать истории своих клиентов, которые обрели счастье, обитающее совсем неподалеку.

Они приняли хаос, услышали, о чем он просит, и внесли изменения, освободив свои дома, сердца и жизни для желанного будущего.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Приступаем к делу

4

Перед тем как начать: проявите себя как профессионал

ЭТО БЫЛ ОДИН ИЗ САМЫХ ФАНТАСТИЧЕСКИХ ЗВОНКОВ в моей жизни. Парочка, Дэвид и Том, несколько дней назад наняла специалиста, занимающегося наведением порядка в доме. Она сказала, что начнет, пока они будут на работе, тогда у них получится разобраться с этим вопросом за выходные. Звучало неплохо, но, когда они явились домой, она выволокла все их барахло из гаража и подвала на лужайку перед домом и сказала, что не решает им войти внутрь, пока они не определятся, что из этого нужно выбросить. Она буквально забаррикадировала дверь. В панике и смущении, поскольку соседи на-

чали на них глазеть, они поймали такси и уехали в отель, где находились до тех пор, пока соседи не уверили их, что эта женщина в итоге уехала. Теперь я думаю о ней, как о хаос-террористке.

Да, существует метод, позволяющий избавиться от лишних или неиспользуемых предметов, но он не имеет отношения к публичному позору. Я помогла им все отнести на заднюю террасу, выбросила откровенный мусор, а оставшееся распределила по категориям, чтобы было проще сортировать. К следующим выходным гараж был готов к запланированным ими новшествам, а приведенный в порядок подвал готов был вместить то, что они решили оставить.

В этой главе я собираюсь показать вам всю «кухню», шаг за шагом привести вас к необходимым для успешной уборки компонентам. И не беспокойтесь, все это будет скрыто от глаз ваших соседей.

Определяемся с ожиданиями

Итак, вот мы и готовы к уборке. Вы составили поверхностный перечень ваших вещей и задали себе вопрос, о чем бы могло говорить их наличие, почему их вообще так много накопилось и какой у вас может быть хаос-блок. В этой главе мы пройдемся по всему, что вам

будет необходимо сделать, будто я реально сопровождаю вас, чтобы все прошло гладко.

Для начала нам нужно определиться с вашими ожиданиями. Не собираюсь ломать ваш настрой, но я здесь для того, чтобы сказать вам, что ничего волшебного в этом процессе нет. Люди все время мне звонят, потому что в какой-то журнальной статье или книге было сказано, что определенный проект можно сделать буквально за день, но, когда они начали, это оказалось слишком тяжело. Мы здесь для того, чтобы, как говорится в пословице, разбить яйца для отличного омлета, поэтому не теряйте боевой дух, если перед тем, как наступят улучшения, все станет немного хуже, чем было, или если вы упретесь в хаос-блок и внезапно подумаете: «Я не могу избавиться от этого ридикуля в пятнах, потрескавшегося стола или проржавелой открывашки!»

Я поделюсь многочисленными советами и хитростями, чтобы вы продержались, но хочу, чтобы вы не ожидали легкого пути. Если все вдруг окажется просто, воспримите это как бонус. Но каждую неделю я вижу дома, где стоит несколько мусорных контейнеров в углу: проект был начат и заброшен, когда начались трудности. Я не хочу, чтобы вы увязли, почувствовали себя отвратительно и сбежали с корабля.

Я верю в вас и знаю, что вы можете довести это до конца. Я стою рядом, напевая тему из фильма *«Рокки»*. Давайте приступим.

Чего мы собираемся добиться?

Я всегда подчеркиваю в разговоре с клиентами, что дом не должен стать образцово-показательным, он должен стать одним из самых важных ваших инструментов. Дом должен работать на вас, делать вашу жизнь проще, а ваше пребывание в нем счастливее. Дому не нужно иметь цифровую кодировку и ярлыки, быть многоярусным, симметричным и монохромным.

Не поймите меня неправильно. Я люблю Pinterest, Instagram, и мне нравится смотреть на идеально организованное пространство, но я редко вижу в нем моих клиентов. Они невероятно нереалистичны. Ни у кого не найдется времени на то, чтобы пересыпать крупу в подходящие по цвету контейнеры с ярлыками графитового цвета. Ни у кого не бывает шкафов только одного цвета. Жизнь — путаница. Жизнь — хаос. И производители бакалейных товаров ни разу не собрались вместе, чтобы определить, с какими ярлыками ваши шкафчики со стеклянными дверцами будут выглядеть симпатичнее.

Мы не стремимся сделать из вас степфордскую жену¹. Мы не собираемся проводить лабораторный эксперимент или делать это ради понта в Instagram. Я не хочу, чтобы вы рассовали по симпатичным коробочкам и убрали основные банные принадлежности, если вам станет сложнее из-за этого их доставать! Естественно, если хотите, то на здоровье! Но мы стремимся создать пространство, эффективно работающее на вас и вашу семью, пространство, в котором вы сможете легко ориентироваться и которое будет радовать вас. Красота нужна, потому что она олицетворяет преодоление эмоциональных препятствий и обретение свободы. Поэтому мы настраиваемся на успех в вашем доме, вашей и только вашей жизни.

Создайте собственное видение

Это не суеверный шаг; это очень конкретный и важный шаг, который поможет вам пройти через проблемные места. Я спрашиваю всех своих клиентов до начала работы с ними, чего они хотят. Спектр может быть очень широкий: от ощущения покоя, когда переступаешь по-

¹ «Степфордские жены» — роман 1972 года, написанный Айрой Левином. Словосочетание «степфордская жена» стало нарицательным — так говорят о женщине, которая стремится стать идеальной домохозяйкой и ставит интересы семьи превыше своих.

рог, до приема гостей, чтобы не было перед ними стыдно за свое пространство, или до того, чтобы просто всегда быть в курсе точного местонахождения вещей. Не важно, связаны ли цели с материальным миром или эмоциями, они ясные и требуют срочного решения.

Мы вернемся к вашим целям, как только вы упретесь в стенку, а это неизбежно. Вы откопаете какую-нибудь вещицу или наткнетесь на хаос-блок, и это останавливает вас на какой-то момент или заставит отложить уборку на следующий год. Именно в тот момент вы зададите себе вопрос: что важнее — эта вещь или моя цель?

Ответ всегда будет — цель.



Сделайте фото

Или двенадцать. Запечатлейте хаос. Я буду очень благодарна, если по окончании работы вы пригласите людей в дом, а затем покажете им фото, как было раньше. Вы также можете поделить-

ся фото с друзьями в соцсетях, но дайте себе возможность почувствовать вкус победы, делая честные фотографии сейчас.

Подготовка

Я знаю, что это может прозвучать нелогично в данный момент, но я собираюсь отправлять вас по магазинам. До начала работы нам может понадобиться несколько вещей под рукой. Конечно, я должна сделать стандартное предупреждение: если вы имеете тенденцию покупать слишком много, не впадайте в раж. Если у вас закончатся эти материалы, вы всегда можете их докупить позже. Прежде чем отправиться в магазин, перепроверьте, нет ли у вас этих вещей дома.

Еще я большая фанатка использования вашего хлама при избавлении от бардака. Есть ли у вас в шкафу пакет с пакетами? Нет ли у вас в гараже коробки с коробками, которую вы захомячили как раз на такой случай? Пришел их звездный час! Мы используем их по назначению.

С этими инструментами я приезжаю на каждый свой заказ, и они являются для нас незаменимыми:

1. Мусорные пакеты. Только выбирайте такие пакеты, которые вам будет комфортно поднимать, ког-

да мы их наполним. Поэтому не надо приобретать крапивные мешки или мешки для строительного мусора, если не ожидаете, что в конце уборки появится качок и унесет их.

2. Б/у коробки. Наверное, ваш местный ликеро-водочный магазин или бакалейная лавка выставляют их дюжинами каждый вечер. Можете также посмотреть раздел с бесплатными товарами в газете объявлений, где новоселы могут выставить свои б/у коробки. Сделайте заготовку.
3. Подвесные чехлы для одежды. Но они понадобятся, только если вы собираетесь пожертвовать много одежды, которую нельзя мять. Предупреждаю, что полные чехлы очень тяжелые, поэтому используйте их, только если планируете вызывать профессиональных грузчиков, чтобы в конце уборке те их вынесли. Если нет, то вам лучше всего подойдут магазинные авоськи.
4. Стикеры четырех цветов. Чтобы наклеить ярлыки: «Сохранить», «Пожертвовать», «Переработать», «Мусор».
5. Фломастеры.
6. Канцелярские ножи.
7. Упаковочная лента.
8. Резиновые или латексные перчатки.

9. Маски. Вас поразит количество пыли, притаившейся в очень чистых, но чрезмерно забарахленных домах. А там, где пыль, там и клещики, невидимые паразиты, которые живут у нас на отмершей коже и, фактически, давно завладели нашими спальными и диванными подушками, изголовьем кровати и матрасами. Также на бумаге живет такое насекомое, как чешуйница, и разъедает ее, а в любом влажном месте может скрываться плесень. Позаботьтесь о себе и, чтобы не кашлять от пыли, раздобудьте маски.
10. Тряпки для пыли.
11. Моющее средство (опция). Я склонна просто смывать все водой, но, если вы предпочитаете более сильное средство, возьмите и его тоже.
12. Стремянка.
13. Еду для перекуса. Я не шучу. В какой-то момент у вас наступит так называемая усталость от принятия решений, потому что часть мозга, которая отвечает за выполнение задач и помогает принимать решения, работает на глюкозе. Когда уровень глюкозы снижается, вы теряете способность рассуждать ясно. Позже я скажу об этом подробнее, но в данный момент запаситесь чем-нибудь, что вы хотите погрызть, чтобы продолжить работу: это

могут быть фрукты, орехи, картофельные чипсы или печенье «Орео» — здесь решать вам. Однажды я приехала на заказ по уборке дома и увидела, что дочь вдовца пьет пиво в 10.00 утра. Она держала в руках один из свитеров своей покойной матери. «Я чувствую, что в этот день — самое время пить», — сказала она. Нет претензий. Единственная просьба: это должно помогать процессу, а не тормозить его. Моя выпивоха продолжала уборку восемь часов после одной-единственной бутылки пива. Если пиво навевает на вас дремоту, не берите его.

14. Вода. Это пыльная работа. Это ручной труд. Планируйте пить так, будто вы умираете от жажды.
15. Музыка. Она может послужить отличным мотиватором, но будьте внимательны. В одно время вам может понадобиться взбодриться, в другое — успокоиться.
16. Бумажные носовые платочки. Этот процесс может вызвать у вас много эмоций. Сейчас пришло время сказать «Прощай» тем вещам, с которыми вы давно не могли расстаться. В какой-то момент после тотальной уборки вам будет нужно выплакаться. Воспользуйтесь этим временем правильно и не отмахивайтесь от своих чувств.

Проводим исследование и планируем загодя

Я знаю, что вам не терпится с головой погрузиться в процесс и начать, но вы должны заранее знать несколько вещей, чтобы в день уборки нам не пришлось прерываться и проводить исследование. Вы не будете сдерживать себя прокрастинацией, которая, по сути, может оказаться хаос-блоком, замаскированным под «комплексную проверку». При правильной подготовке вы заранее знаете, можно ли избавиться от тех предметов, с которыми планировали расстаться, и если отправить в утиль, кто их примет.

Работа с документами

1. Прежде всего свяжитесь со своим бухгалтером или налоговиком и спросите, документы с каким сроком давности вам нужно сохранить. Простое правило от налоговой инспекции: документы хранятся семь лет. После этого наступает исковая давность.
2. Имейте в виду, что для ведения деловой документации вам нет необходимости хранить принятые документы на оплату и инвойсы, нужны только подтверждения оплат, и в большинстве банков выписки хранятся в электронном виде. Вот мой метод донести до вас, что вы можете практически все выбросить. Если вы долгое время избегали бумажной

работы, обратитесь к хаос-блоку № 3. Позвоните в банк, чтобы узнать, за какие сроки у них есть выписки. Вы будете удивлены, насколько много информации вам по-прежнему доступно, и вам будет проще избавиться от лишнего.

3. Договоритесь, чтобы вам к концу дня привезли домой мобильную машину для резки бумаги. Они очень надежные и экономят ваше время. Вы просто выносите бумаги к грузовику. Их закладывают в большой резервуар, и вы наблюдаете, как бумагу подают и, соблюдая меры безопасности, измельчают. Никакого беспокойства, что кто-то воспользуется вашим СНИЛС или другой критически важной информацией, и не надо тратить час за часом, закладывая по одному листу в ручную машинку для резки бумаги и затем чинить ее, потому что она обязательно зажует бумагу. Не забудьте пригласить соседей. Сделайте вечеринку в честь уничтожения документов! Каждый раз, когда к дому моего клиента подъезжает мобильная установка для резки бумаги, появляется, как минимум, парочка соседей с коробкой банковских бумаг и желанием присоединиться.

Утилизация

1. Электронные отходы. У вас есть старые телефоны, автоответчики, телевизоры, приборы, батареи, провода и шнуры? Выйдите в Интернет и найдите местный центр приема электронного мусора. Но знайте, что в утиль принимают не все личные приборы по уходу за телом. Еще, если вы собираетесь сдать в утиль компьютер, смартфон или планшет, не забудьте сначала стереть оттуда данные.
2. Полиэтиленовые пакеты. Иногда в городе можно найти контейнеры для переработки полиэтиленовых пакетов. Не кладите такие пакеты в домашний мусорный контейнер, потому что они засоряют сортировочные машины в центре утилизации. Настало отличное время переключиться на авоськи, что полностью устранил проблему с полиэтиленовыми пакетами.
3. Пробки. Теперь их принимают во многих местах. Просто проверьте адреса в Интернете.
4. Ткань. Есть ли у вас большое количество чистой одежды, которая недостаточно хороша, чтобы отдать ее в добрые руки? Сейчас во многих городах имеются центры утилизации ткани, и вам следует найти ближайший к вам. Вы можете пожертвовать туда чистую одежду и текстиль, чтобы их снова превратили в полезный товар.

Благотворительность

1. Заранее узнайте, кто какие вещи принимает. Например, людей всегда застаёт врасплох информация о том, что они не могут пожертвовать кроватные каркасы и матрасы. Поэтому прежде, чем подумать про себя: «О, это пойдет в комиссионный магазин за углом», позвоните им и убедитесь, что они это принимают. Некоторые берут только сезонные товары.
2. Приюты для животных всегда рады принять чистые одеяла и полотенца. Для вас эти принадлежности могут быть слишком поношенными или, возможно, у вас сто лет как нет подходящего по размеру матраса для этого постельного белья, но для кошки или собаки получится отличная подстилка. Поищите по соседству приюты, которые принимают вещи в дар.
3. Детей часто привозят в детские дома с пожитками в мусорных пакетах. Если вы полагаете, что можете найти хорошие сумки, вещевые мешки или рюкзаки, детский дом — прекрасное место, куда их можно отдать. Найдите ближайший к вам и сделайте это.
4. Не каждая библиотека принимает в дар любую литературу. Проверьте, прежде чем везти туда тяжелые коробки с книгами. Если библиотеки полностью укомплектованы, близлежащий дом престарелых будет вам благодарен за книги в бумажных

обложках. К сожалению, почти у каждого из нас есть знакомые, проходившие химиотерапию, поэтому, сопровождая на эту процедуру подругу, я часто оставляю там книжки с жизнерадостными сюжетами. Помните: если книги рассыпались или в них завелась чешуйница, придется их выбросить.

5. Вопрос срока годности продуктов является весьма спорным. Каждый год выбрасываются тонны продуктов питания, пригодных к употреблению в пищу. Если вы готовитесь к уборке продуктового чулана и не хотите, чтобы у вас оставалось шесть банок с тыквенным пирогом, навевая подозрение в том, что они просрочены, можете отдать их в благотворительную столовую. Посмотрите, которая из них принимает просроченные продукты.

Распродажи

1. Если вы думаете, что у вас есть много вещей в доме, которые вы могли бы продать, проведите домашний аукцион; продумайте все и проведите оценку до того, как начнете все вычищать. Если выяснится, что вещи не стоят предполагаемой вами суммы, вы можете включить их в благотворительные пожертвования, при этом не оставшись с неприбыльным товаром, который будет захламлять ваш дом.

2. Существует много мест, где люди также распродают вещи из частных коллекций прямо из своего дома. Это отличный способ быстро опустошить унаследованное имущество.
3. Проведите исследование. Зайдите на eBay и займитесь небольшим мониторингом. Если ваша вазочка для печенья никак не продается, вам должно быть все равно, что кто-то выставляет такую же за сумму, в десять раз превышающую вашу. Посмотрите, есть ли рынок сбыта для ваших товаров и профицит таких вещей. Отследите, продавались ли подобные предметы, и если да, то за какую цену. Примите взвешенное решение о том, стоит ли выставление вещей на продажу вашего времени и денег, или, может быть, лучше отдать их бесплатно или выбросить.

Вывоз на свалку

1. Нужно ли вам заранее бронировать грузовик под громоздкий груз в вашей мусорной компании?
2. Дверцы холодильника необходимо снять, и вам нужно заранее позвонить в специализированную компанию, чтобы удалили фреон¹.

¹ Фреон — вещество, состоящее из метана и этана в определенной пропорции, благодаря которому происходит охлаждение в холодильнике. Фреон циркулирует по трубопроводу испарителя благодаря компрессору.

3. Матрасы должны быть упакованы в специальные чехлы. Вы можете приобрести их в лавке строительных материалов.
4. Возможно, вам понадобится тягач, если наберется целый контейнер мусора.
5. Каким образом вы собираетесь доставлять мешки в комиссионный магазин, коробки на точку утилизации электронных отходов или антиквариат на пункт приема eBay? Нужно ли вам в определенное время пригласить человека с фургоном? Есть ли грузовик у вашего мужа или племянницы? Запланируйте заранее, чтобы ничего не застряло в вашем вновь прибранном доме.

Планируйте уборку

Не могу перечислить, сколько раз я слышала: «Я так взволнована. Я отложила все мероприятия, которые планировала на выходные, чтобы очистить свой дом». Хотя я аплодирую вашему энтузиазму, хотелось бы призвать вас к реализму по поводу времени и способности справиться со всем.

По моему опыту, очистка, уборка и реорганизация меньшей территории занимает около четырех часов. Поэтому, если вы хотите посвятить этому выходные, плани-

руйте четыре часа на субботу и еще четыре на воскресенье. Если хотите разобрать гараж, чулан и гардеробную, планируйте двенадцать часов, было бы идеально распределить на три дня. Отметьте в календаре, как и любое другое мероприятие. Выберите достаточно отдаленную дату, чтобы вы могли собрать все нужные инструменты и провести исследование, а затем приступайте к достижению цели.

Кроме того, вы потратите много физических и психологических сил. Будет гораздо лучше, если к концу четвертого часа вы будете готовы завершать работу и достигнете задуманной отметки, чем если у вас будет ощущение, что вы прошли наполовину путь, который занимает восемь часов.

Если у вас есть маленькие дети, запланируйте, чтобы их не было дома. Если есть хоть кто-то, кто будет отвлекать или уводить вас от намеченной цели, сделайте так, чтобы на время работы и этот человек куда-нибудь ушел. В основном, я говорю об официальных или гражданских супругах.

Как только территория очищена и прибрана, а вещи, которые нужно будет вернуть на место, отсортированы, просто поставить все на место можно за час. Поэтому планируйте в обратном хронологическом порядке, взяв этот момент за исходную точку. У вас может получиться

быстрее, но я не хочу, чтобы вы планировали выполнить трехдневную работу в один день, а потом ушли спать с чувством отчаяния, потому что успели справиться только с чуланом. Если вы пойдете в кровать после первого рабочего вечера, совладав только с чуланом, я хочу, чтобы вы лежали на подушке с широкой улыбкой на лице.

Ваш плацдарм

Как только вы обзавелись инвентарем, организуйте себе хорошую рабочую поверхность. Если у вас нет свободного стола или рабочей поверхности кухни, одолжите у кого-то из знакомых небольшой столик.

Вам нужно место, чтобы отделять вещи от общей кучи, просматривать их одну за одной и складывать разными стопками. Убедитесь, что вы сможете использовать это место до окончания процесса, который может затянуться на несколько недель. Если вы собираетесь разбирать чердак, вам может понадобиться несколько четырехчасовых подходов, поэтому позаботьтесь, чтобы дети, вернувшись вечером домой, не добавили на ваш плацдарм свой спортивный инвентарь или подарок с вечеринки.

Ваш план атаки

Планируйте вашу работу, прорабатывайте планы. Определитесь, с чего будете начинать. Помните: никогда не беритесь в первую очередь за место, где проблема наиболее очевидна, потому что бардак — тремя шагами ранее. Итак, начните с осмотра площади, которая больше всего вас раздражает, например, с кухонных столов. Они напоминают всеобщую свалку бархла, такого как рюкзаки, сумочки, домашняя работа? Почему эти вещи не влезут в шкафы? Забиты ли шкафы потерявшими актуальность или несезонными предметами, которые нужно хранить в гараже? Тогда нужно начинать с гаража, избавиться от велосипедов не по возрасту и одежды не по размеру. Главное — идти в обратном направлении, к источнику проблемы, а затем двигаться дальше.

Если кухня у вас в списке, мне хотелось бы, чтобы вы до уборки приготовили там один завтрак и один стандартный семейный ужин в будний день, чтобы отследить, как часто вы пересекаете помещение. Обратите внимание на эффективность планировки. Это особенно актуально, когда вы пытаетесь приготовить еду для себя и других членов семьи и, возможно, еще и делаете ряд школьных завтраков. Это как танец, а мы хотим, чтобы вы совершали минимальное количество шагов. Информация, которую вы сейчас соберете, поможет вам, когда

мы будем убирать вашу поредевшую кухонную утварь и инструменты.

Планирование, какие вещи переживут уборку, упростит ваше решение по поводу того, подходит ли им место, где они хранились. Например, используете ли вы кладовку для хранения полотенец и простыней? Если да, тогда решите, сколько полок пойдет под простыни, а сколько — под полотенца. Это поможет вам выяснить, какое их количество необходимо сохранить. Лишний раз напомните себе о том, что если ваши вещи вываливаются из шкафов и ящиков — значит, их у вас слишком много!

В отличие от других специалистов по избавлению от хлама, я не ввожу жестких правил по допустимому количеству вещей. Если в вашей семье шесть человек, вам может понадобиться тонна полотенец, но пространство предельно. Но если вы играете нечестно, есть всего две опции: попрощаться со своими пожитками или создать больше мест хранения *в доме*.

Например, если вы планируете начать с дочкиной комнаты, осмотрите ее до уборки и поймите, где корень зла. Если комната утопает в книгах, у вас есть три предварительные опции:

- 1) Выполните вышеуказанную работу и отдайте на благотворительность книги, которые она больше не читает;

- 2) Запланируйте освободить больше полок под книги;
- 3) До уборки купите или соберите новый книжный шкаф.

Но не начинайте с просмотра всех ее книг, не подготовив пространства, куда она сможет убрать то, что ей захочется оставить. Вы обе взвинтитесь, если начнете перекладывать книги из одной кучи на полу в другую.

Чтобы по-настоящему ощутить свои достижения, необходимо сразу паковать и уносить то, что вы собираетесь отдать или выбросить. Я не могу подсчитать, сколько на моей памяти было домов, куда я приходила помогать избавиться от баракла и видела годами стоящие после предыдущей капитальной уборки мешки с вещами, преграждающие вход в гараж, прихожую или столовую. Оставьте в своем плане время в конце дня, чтобы вы или нанятый вами человек увезли эти вещи в комиссионный магазин, центр утилизации электронных отходов или на помойку, и помните — с какой бы части дома вы ни начали, баракло нужно вынести до заката. Вам от этого станет очень хорошо.

Также запланируйте начать с баракла, которое вызывает меньше всего эмоций. Не стартуйте с семейных фото, фамильных вещей или пожитков ваших умерших любимых людей, потому что, скорее всего, у вас в острой форме проявятся хаос-блоки.

Если у вас имеется хаос-блок № 7 и вы чувствуете, что вам надо компенсировать финансовую ошибку, в конце жизни по-прежнему являясь обладателем парой дизайнерских облегающих шортов из искусственного меха, не начинайте с гардероба, который хранит большую часть ваших нерациональных трат. Беритесь лучше за зону, где вы сможете быть объективными. Итак, если вы приступаете к расчистке чердака, то начните с коробок, в которых хранятся старые видеокассеты или хлам, который ваша подруга попросила «сохранить на пару месяцев» десять лет назад. Запланируйте оставить коробки, которые вы привезли из дома своей матери шесть месяцев назад, до тех пор, пока не расчистите дорожку у себя под ногами и не обретете уверенность в себе. Вы можете этого достичь, принимая нерезкие и обдуманные решения.

Проведя такую важную подготовительную работу, вы будете полностью настроены на успех и готовы встречать великий день.



5

Дополнительные сведения: секрет мастерства по избавлению отхлама

Вспомните о походе на спа-процедуру. Стоит лишь переступить порог салона, как вы начинаете расслабляться. А когда заходите в тихий массажный кабинет, ваши плечи могут расслабиться так, что обвиснут чуть не до коленок. Теперь представьте, что вы заходите домой. Испытываете ли вы аналогичные чувства? Не будем принимать во внимание человеческий фактор. Если дом не дарит вам чувство покоя, то виноват в этом бардак и скрывающиеся за ним причины, будь то низкая самооценка, поднимаемая за счет шопинга, невыраженное горе

или страх расточительства, перешедший в патологию. Пришло время заняться раскопками — и физическими, и эмоциональными. Процесс может оказаться не очень гладким, но он подарит вам свободу.

Руководящие принципы

Итак, вы закупили нужные средства, вооружились новым для вас осознанием хаос-блоков и «отступили на три шага» от эпицентра бардака, чтобы определить место старта. Вы готовы начать. Предлагаю вам два руководящих принципа.

Во-первых, как только появятся вопросы (а это неизбежно, даже несмотря на самое лучшее планирование), решайте их немедленно. Если вам нужно посоветоваться с двоюродной сестрой, можете ли вы избавиться от формы для запекания, оставшейся от тети Шерли, пришлите ей фото формы *немедленно*. Если вам нужно знать, насколько она интересна для коллекционеров, свяжитесь с eBay *сейчас*. Ваша миссия сегодня: не создать список дел на завтра.

Во-вторых, я большая поклонница метода, когда все вытаскивают *наружу*, сортируют и только потом убирают вещи, которые решили сохранить. Да, полностью вывороченный шкаф или полка выглядят деструктивно, но

это необходимо делать из-за выборочного невнимания. Мы хотим, чтобы вы посмотрели на свои пожитки свежим взглядом и немножко встряхнули свой мозг, чтобы придать свободу мышлению.

Это нужно не только для того, чтобы вы могли взглянуть на шарф вашей золовки, который она отдала вам десять лет назад, а вы надевали его всего два раза, и сказать: «Он может понравиться кому-то еще», но также и для того, чтобы вас озарила мысль: «Секундочку, вафельница здесь быть не должна! Мы не делали вафли с 1990-х!» Вы сразу начинаете все видеть иначе. По этой причине опустошаем все.

Этапы видения

Это процесс приведения ваших вещей в гармонию с домом. Итак, перед тем, как вытащить все наружу и изучить свое барахло, мы проведем осмотр самих комнат. Вот пять экспресс-этапов, которые помогут вам поставить цель своей уборки.

1. Внимательно рассмотрите комнату под новым углом. Что вы видите?
2. Вспомните, как она выглядела, когда вы только въехали. Как вы предполагали использовать эту

комнату? Пришлось ли отойти от первоначальных намерений?

3. Какими тремя вещами вы хотели бы без проблем заниматься в этой комнате?
4. Как вы ухаживаете за собой в этой комнате?
5. Что вам придется сделать, чтобы комната начала вам нравиться?

Получив ответы на эти вопросы, вы сможете более эффективно избавиться от хлама, потому что каждый предмет, находящийся в комнате, будет либо способствовать достижению ваших целей, либо мешать. Если тот фут-



больный мяч не совпадает с вашим видением, не нужен для деятельности, которой вы планируете здесь заниматься, и ничего не дает при уходе за собой, определенно, зачем держать его в ванной!

Те самые пять вопросов

Тот самый день настал! Вы взяли в руки первую вещь и... стоите в замешательстве. Поверьте, смысл в этом есть. Вы так долго прожили с этой машинкой для чистки моркови, с этой парой туфель, с этим чеком. Как узнать,

следует ли вам оставить вещь или избавиться от нее? Кое-что из вашего хлама должно остаться, так? Что, если эта форзацная бумага как раз входит в эту категорию?

Я разработала пять вопросов, посредством которых вы сможете оценить каждую вещь и при этом не надевать ее слишком сильной эмоциональной нагрузкой. Потому что, когда речь заходит о файлах, рыболовных снастях и туалетной бумаге, мы говорим о том, что «они на нас работают», а «искрящаяся радость» их действительно не касается. Если вы хотите сохранить вещь и отвечаете «Да» на все пять вопросов, то пусть она остается!

1. Используете ли вы периодически эту вещь?

Под «периодически» я подразумеваю хотя бы раз в год. Например, большое блюдо, в которое выкладывают индейку в День благодарения. Я пользуюсь им каждый год вот уже двадцать лет, и оно остается в моем хозяйстве. Старые спальные, которые не брали в поход уже десять лет, нужно отдать.

2. Приносит ли эта вещь вам деньги?

Используете ли вы ее в работе или способствует она каким-то образом получению дохода? Тогда вещь нужно оставить. Барахло, громоздящееся в углу семейной гостиной на случай гаражной распродажи, которую вы никогда не устроите, нужно выкинуть.

3. Сможете ли вы снова купить эту вещь по разумной цене или взять ее займы?

Будут ли хранение и починка этой вещи стоить дороже ее повторной покупки? Или это вещь, которая есть у всех, и ее можно будет быстро (и бесплатно) взять у какого-нибудь знакомого? От нее следует избавиться.

4. Есть ли в вашем доме место, куда вы можете ее убрать?

Сможете ли вы комфортно для себя и просто разместить ее? Отлично! Она остается. Вам пришлосьвтиснуть ее на полку шкафа, и каждый раз, когда вы открываете дверцу, она падает вам на голову? Избавляемся.

5. Любите ли вы эту вещь сильно-сильно?

Я имею в виду именно это — *любите* ли вы ее? Если да, то оставляем. Если вы относитесь к этой вещи «нормально», например: «Я ее ненавижу, но она мне досталась от того-то и того-то», то избавляемся.

Вещи, которые должны покинуть дом

Итак, эта вещь не соответствует ни одному критерию, и от нее нужно избавиться. Теперь, *каким образом* вы намерены это сделать? Будете ли вы ее продавать, от-

давать в добрые руки, утилизировать или выбрасывать? Если это не является очевидным, позвольте помочь вам определиться.

Продажа

Каждый день клиент с хаос-блоком № 7 говорит мне: «За нее можно получить какие-то деньги». Но так ли это на самом деле? Под этим я подразумеваю ее перепродажную стоимость и чью-либо готовность дать вам за нее живые деньги.

Недавно у меня была клиентка, которая решила, что на аукционе ее старинная мебель уйдет за 100 000 долларов, а получила она за нее только 7000 долларов. Она была ошеломлена этим, хотя аукционная фирма, ее бухгалтер и я прогнозировали примерно эту сумму. Я здесь для того, чтобы предупредить, что мебель — понижающий ресурс. Это инструмент для жизни, а не для инвестиций в будущее. Конечно, бывают исключения из правил, но в 99 процентах случаев на мебели вы сидите, а не везете своих детей в колледж.

Одна из моих клиенток Элизабет потратила 1500 долларов на два антикварных китайских стула, когда в первой декаде века китайские вещи были в моде. Однако они оказались некомфортными, и ее новый муж терпеть их не мог. Она впустую потратила много часов на их оценку

и переоценку, поиск дилеров, занимающихся китайским антиквариатом и рассылкой их фото. Желающих их купить не было. Шли недели. Они мешали ее генеральной уборке, и, в итоге, она подарила их в некоммерческую организацию и получила налоговый вычет. Она жалеет, что не сделала этого в первый же день.

Если вы еще не провели разведку по поводу вещи, которую собираетесь продать, выходите онлайн и проверьте, по какой цене вещь была *продана*, а не *выставлена*. Задайте себе вопрос, стоит ли та цена вашего времени и не создадите ли вы себе дополнительную работу, в которой увязнете и не сможете дойти до конечной цели. Какой будет чистая прибыль и готовы ли вы потратить час в Интернете ради того, чтобы сэкономить десять центов на банку бобов? Положите на одну чашу весов ваше время, а на другую удовлетворение, которое принесут вам деньги. Если вы получите большое удовольствие, сэкономив десять центов, безусловно, потратьте час. Лично я думаю, что время, проведенное вами на этой планете, стоит дороже.

Вещи в добрые руки

Звучит, как прекрасный метод подарить вещам вторую жизнь, но пусть это не станет вашей отговоркой, чтобы уцепиться за барахло. Не поддавайтесь хаос-блоку № 3

и не заявляйте: «Я собираюсь отдать это в добрые руки», то есть «когда-нибудь». Прямо сейчас собирайте эти вещи в коробку или сумку, имея в голове четкое представление, куда вы это отнесете, иначе отправляйте на мусорку.

Самое важное: находится ли этот предмет в идеальном состоянии? Хорошо, если вы использовали его до логического завершения или в эпоху, когда эта вещь была актуальной. Такова природа нашего переменчивого мира. Однако никому не будут нужны ваши поломанные, потертые, потемневшие от времени или допотопные товары. Будьте абсолютно честны с собой по поводу того, насколько прямо сейчас эта вещь подойдет для повторного применения, и не расстраивайтесь, если ответили «Нет». Время идет, и никому не нужны видеомagniтофоны или смартфоны размером с тостер.

Также подумайте о чувстве собственного достоинства людей, которым может достаться эта вещь. Их низкий заработок не означает, что им хочется получить рваную рубашку или подушку в пятнах. Я называю это осознанным пожертвованием. Учитывай-



те, о чем говорит ваша благотворительность и каким вы хотите видеть сообщество, в которое вносите свой вклад.

Утилизация

Надеюсь, выполняя домашнюю работу по подготовке к генеральной уборке, вы нашли ближайшие центры утилизации и выяснили, что они принимают. Сразу складывайте все в ящики и коробки. И вновь убедитесь, что все сдаваемые вами предметы чистые. Если вы сдадите в переработку масляное стекло или пластик, в утилизационном центре его отбракуют.

Вещи на выброс

Это нормально. Так случается. Никто из нас не хочет пополнять мусорные полигоны, но это не повод организовать один из них у себя дома. Я разрешаю вам отнести на мусорку некоторые лишние вещи. Почему? Потому что они делают вас несчастными, а это никому не идет на пользу. Когда ваш дом станет чистым и вы заживете жизнью, о которой мечтали, будет лучше и вашей семье, и обществу. Мусор — небольшая цена вашего счастья. И помните: когда выбрасываете что-то — где оно будет лежать? Может быть, мысль об этом удержит вас в дальнейшем от покупки не утилизируемых товаров.

«При прочих равных условиях» по выполняемой функции

Когда вы просматриваете свои вещи, критичной является сортировка по принципу «при прочих равных условиях». Если ваши пожитки разбросаны по всему дому, батарейки валяются в кухонных ящиках, гараже и шкафу в прихожей или ибупрофен лежит в аптечке, на кухне и в шкафу для постельного белья, вы разбрасываетесь своими активами и вынуждаете себя вновь покупать и тратить впустую.

Но, чтобы провести эту сортировку, я не прошу вас сложить вместе ваши кухонные полотенца, пляжные полотенца, полотенца для йоги и банные полотенца и сократить их количество, будто они в одной категории. Это было бы глупо. То же самое с подушками. Вам не нужно смотреть фильм «Выбор Софии», подложив диванную подушку из рабочего кабинета и поясничную подушку, с которой вы спите. Каждая из них выполняет свою функцию, имеет свое назначение и хранится на своем месте. Однако если у вас тридцать чайных полотенец, в том числе двенадцать по-прежнему с ярлыками, и вы ни с одним не желаете расстаться, нам нужно взглянуть, какой хаос-блок начинает проявляться.

На кухне мы за один раз вынем все принадлежности из каждого ящика и просмотрим все сразу, чтобы опреде-

литься, сколько чего вам оставить. Возможно, вы храните ножи и лопатки в разных местах и у вас их гораздо больше, чем необходимо. В равной степени важно продолжать сортировать эти принадлежности до тех пор, пока не закончим. Если мы переключимся на мелкие бытовые приборы, так сказать, начнем «прыгать между категориями», усталость от необходимости принимать решения вы почувствуете гораздо раньше.

Теперь мы обойдем все комнаты и откопаем вас из всего царящего в них баракла. Следуя принципу «На три шага раньше», вы, возможно, начнете с гардеробной, и это здорово! Но я собираюсь повести вас в том порядке, в каком мы совершаем нашу экскурсию.

Прихожая

Ваша прихожая предназначена для того, чтобы успех сопутствовал вам и на выходе из дома, и по возвращении обратно вечером. Итак, вот проверенное правило, как определить, что оставить, а от чего избавиться: прихожая — часть вашего дома, где должны находиться предметы, которые вам постоянно нужны при выходе из дома. Сюда входят ключи, сумочка, туфли, пальто, зонтики и, возможно, даже багажная сумка. Если у вас есть дети, то инвентарь, которым они пользуются ежедневно, тоже может стоять здесь, рассортированный по системе, о ко-

торой пойдет речь в части 3. Но прямо сейчас, если сюда «иммигрировали» вещи из других комнат, пришло время «депортировать» их на место их постоянного пребывания.

Давайте начнем с того, что достанем все предметы, которые явно не отсюда. Это означает, что все, связанное с текущими делами, прямо сейчас отправляется в автомобиль, чтобы максимально быстро их решить. Если можете, попросите кого-то из семьи или наймите человека, чтобы он выполнил эти задачи. Если нет, постарайтесь сами выполнить эти дела завтра. Иначе на днях в вашем холле образуется затор из-за предметов, связанных с нерешенными задачами.

Если, как у половины моих клиентов, ваша прихожая заставлена коробками из служб доставки, пришло время распаковать ваш хаос-блок № 2 и буквально, и фигурально. Выясните, что вам нужно оставить, а что вернуть, и затем запечатайте коробки и забросьте в свою машину. В следующий раз, когда ночью вам станет одиноко, подумайте обо всех этих коробках, прежде чем регистрироваться на Amazon!

Далее, весь спортивный инвентарь выходного дня отправляется в гараж. Если вы играете в теннис днем по воскресеньям или в гольф один раз в месяц, ваши клюшки или мячи и ракетки не должны лежать там, где вы будете на них наступать.

Также, если вы достали сумочку и все ваши пальто лежат на стуле, это говорит мне о том, что данный проект идет параллельно с уборкой шкафа в прихожей.

Шкаф в прихожей

В прихожих начинается хаос, когда вам некуда убирать вещи. Инвестируйте свое время, энергию и, возможно, немного денег в шкаф, находящийся в прихожей, чтобы он работал, как швейцарский армейский нож.

Прежде всего нужно все достать из шкафа. Абсолютно все. Шкаф в прихожей очень сильно пылится, потому что вещи, хранящиеся в нем, постоянно «ходят туда-сюда» во внешнем мире и собирают грязь. Поэтому, когда достанете все вещи, настанет время пропылесосить хлопья пыли и протереть влажной тряпкой полки. Если вы амбициозны, вам может захотеться покрасить шкаф заново, пока вы возитесь с уборкой.

Давайте начнем с верхней одежды. Сколько из этих пальто стали вам малы или вышли из моды? У людей с хаос-блоками № 2 и № 4 может оказаться дюжина пальто с неснятыми ярлыками. Кому-то нужны эти пальто! Например, бездомным в холодное время года. Я побуждаю вас немедленно все вытащить, если вы занимаетесь тотальной уборкой летом, сложить неиспользуемые пальто в сумки, наклеить на каждую из них ярлык «Пальто в до-

брые руки», отнести в гараж и поставить там на видное место, а в календаре сделать пометку, что в начале осени необходимо отвезти эти сумки.

Храните ли вы в этом шкафу всю уличную одежду или меняете ее по сезону? Плечики на рейке должны раздвигаться минимум на несколько сантиметров. Если вы не можете их подвинуть, шкаф переполнен.

Итак, часто во встроенном гардеробном шкафу клиента находятся сумки и пакеты с пакетами. Оставьте себе три-четыре крепких пакета, остальные используйте для вещей, которые вы намерены отдать на благотворительность.

Перекачивали ли в этот шкаф все ваши туфли, не давая вам в него проникнуть? Здесь оставьте те, которыми часто пользуетесь, например, пару, в которой вы выгуливаете собаку или провожаете детей до автобуса, или такую обувь, как резиновые сапоги и валенки. Остальное нужно унести в холл или вверх — в помещение, где вы одеваетесь.

Если хотите избавить дом от обуви и большая часть ваших повседневных туфель стоит в прихожей, у вас нет оправданий: придется убрать ни разу не ношенные туфли или туфли, которые вы носите по особым случаям, обратно в шкаф.

Если у ваших детей есть спортивный инвентарь, убедитесь, что мячи, биты и перчатки по-прежнему находят-

ся в рабочем состоянии и что все подходит по размеру. Пришло время призвать семью к участию. Например, бутсы и перчатки нужно быстренько померить. Все, что не подойдет, будет передано в местную юношескую благотворительную организацию или размещено в соцсети с подписью «Первому пришедшему отдам почти не использованные вратарские перчатки! Торопитесь!». Если вашим детям требуется оставить определенные предметы, такие как велосипедные шлемы, утром снова их достаньте, отложите в сторону, и вопросы хранения мы рассмотрим в главе 7.

К вашему сведению, вещи, которые не должны здесь храниться, включают в себя: оберточную бумагу, картинки в рамках (не повешенные), старые костыли, лампу, на которой надо поменять проводку, и рождественские подарки, которые нужно было отдать или обменяться много лет назад. Прочь, прочь, прочь!

Гостиная

Когда я смотрю на гостиную клиента, то обычно вижу хранилище избытка вещей из всех других комнат, которые также имеют собственные проблемы захламления. Вещи, нуждающиеся в химчистке, брошены на заднюю спинку дивана, там же валяется грязное белье, которое нужно аккуратно сложить, и вещи, которые когда-то

нужно было бы погладить. Тонны игрушек. Игровые доски на полу с неоконченным недели или месяцы назад раундом. Туфли. Теннисные ракетки. Корм для животных. Я все это периодически вижу. Быстро пробежите глазами по пространству и определите, какие из этих вещей вы можете вернуть на свои места. Иногда привести гостиную в порядок очень просто, нужно лишь положить вещи туда, где они должны лежать, вместо того, чтобы бросать их где попало. Но также я часто слышу: «Я просто не знаю, куда это положить». Если вы берете в руки предмет и за пять минут не можете решить, где его разместить, избавьтесь от него. Эта вещь не должна пролежать на задней спинке вашего дивана до скончания веков!

Я знаю, что не получится опустошить гостиную так же, как вы это сделали со шкафом, но если у вас в гостиной есть захламленные полки, снимите с них все и хорошенько протрите. Сложите все вещи, у которых нет очевидного места хранения, в кучу, чтобы не было впечатления, что они должны здесь находиться. Это может быть спортивный инвентарь, игрушки, праздничные украшения,



которые до сих пор развешаны по стенам. Оглянитесь и посмотрите, как комната должна выглядеть. Сделайте глубокий вдох. Хорошо ведь, правда? Вот вам мотив избавиться от этой кучи.

И хочу официально заявить: мне кажется нормальным, что у вас в этой комнате есть детские игрушки. Я вас умоляю, это же *семейная* гостиная! Если вы собираетесь в этой комнате всей семьей, здесь должно быть что-то для каждого. Бывает, что в гостиной на несколько месяцев может поселиться пеленальный столик для вашего младенца. Вряд ли вы захотите бежать наверх каждый раз, когда нужно будет менять подгузник!

Но существует разница между спокойной гостиной с маленьким столиком, тележкой с рукоделием в углу и контейнером с игрушками на самой нижней полке книжного шкафа и гостиной, которая выглядит, как дневной стационар. Лучше не ставить здесь коробку с подгузниками на случай, если они вдруг закончатся. Это не даст вам расслабиться и будет выглядеть хаотично для остальных.

Даже взрослые «перерастают» свои вещи. У многих клиентов имеются сотни CD, кассет и даже пленка с записанными на ней треками, или две такие порванные пленки, но при этом нет проигрывателя. Если вы храните тонну VHS или CD, может быть, имеет смысл оцифровать это все. Нужно ли вам в принципе владеть этими

звукозаписями или вы все можете найти на Apple Music или YouTube? Можете ли вы посмотреть фильм на потоковом сервисе? Мы должны продолжать эволюционировать, как и наш дом.

Бумажная продукция — злейший враг вашей гостиной, а журналы — это первое, что захламляет комнату. Утилизируйте все, что вы уже прочитали или что было издано более полугода назад. Если у вас имеется периодическое издание, до которого у вас вот уже полгода не доходят руки, отмените подписку. Вы «переросли» этот журнал, что прекрасно! Сэкономьте деньги на парикмахера. Жизнь слишком коротка, чтобы испытывать чувство вины.

Будьте честны с собой по поводу журналов, которые попадают в полугодовой срок, учитывайте собственные интересы и время. У некоторых моих клиентов нет времени ежедневно читать, поэтому они складывают все глянцевого издания в прямоугольную сумочку, чтобы в следующий отпуск или на выходных можно было их достать и прочитать, но если вы уикенд предпочитаете потратить на сон, выбросьте все журналы.

В итоге, могу рассказать о том, сколько людей вечно хранят адресованные им открытки с мест отдыха лиц, не являющихся членами их семьи. Они массово отправляются в утиль не позднее Дня святого Валентина. Вам не нужна хроника путешествий семьи вашего зубного врача.

Столовая

Современный образ жизни сместил традиционное представление о столовой в сторону гостиных и multifunctional столов. За обеденными столами готовят домашние задания, занимаются искусством, устраивают домашний офис, и меня это приводит в восторг. Мне нравится пространство, которое работает на вас. Но если ваше видение не совпадает с текущим состоянием комнаты, то есть не дает возможности собираться всей семьей на обед или ужин или принимать гостей на праздник, нам нужно провести реорганизацию.

Я часто называю обеденный стол путеводной нитью к прочим проблемам. Вещи, которые перебрались на него и стали называть стол своим домом, нужно убрать в другое место, но вы этого сделать не можете, потому что шкаф или ящик, где нужно хранить этот предмет, переполнен другим барахлом.

Если я вижу много бумаг, значит, зоне домашнего офиса тоже требуется моя помощь. Если вижу спортивный инвентарь — нужно пересмотреть детские комнаты или гараж. Сложенное грязное белье говорит о том, что необходимо заглянуть в шкафы. Избыточное количество чего вы видите? О чем оно вам говорит?

Кроме того, нужно очень честно отнестись к своим предпочтениям по отдыху. Мы не то поколение, которое

организует официальные ужины. Если вы не пользуетесь фарфором, отдайте его в добрые руки или — что за безумная идея — начните им пользоваться! Пусть это станет проклятием для вашей посудомоечной машины. Ненавижу приносить дурные вести, но очень малый процент фарфоровых изделий имеет высокую цену при перепродаже. И, как ни печально, то, что вы за них заплатили, не отражает нынешней стоимости. Вам наверняка знаком тривиальный факт: как только новая машина выходит из салона, ее стоимость падает на 25 процентов. По этой причине Уоррен Баффетт¹ покупает только б/у машины. То же самое касается американской компании Lenox, производящей костяной фарфор. Фарфор не растет в цене, а падает.

Я унаследовала бабушкин фарфор и раньше никогда его не использовала. На нем был золотой ободок, и мне не хотелось тратить время на то, чтобы его промыть. Но когда моему брату с женой неожиданно пришлось переехать в Лос-Анджелес и наскоро обустраивать дом, я поняла, что пора переосмыслить наличие фарфора. Насколько лучше было пользоваться им, чем оставить

¹ Уоррен Эдвард Баффетт — американский предприниматель, один из крупнейших и наиболее известных в мире инвесторов, председатель совета директоров и исполнительный директор компании Berkshire Hathaway Inc.

томиться в верхнем шкафчике! Каждый день я мою его в посудомоечной машинке, и да — спустя несколько лет золотой ободок выцвел, но им пользуются, его *любят*, и у него есть своя *цель*.

Поэтому, может быть, стоит вынуть из шкафа парочку фарфоровых сервизов, ведь самое лучшее для них место — это...

Кухня

Это помещение, где вы питаетесь, поддерживаете свои жизненные силы и угощаетесь вкусеньким; потенциально, это головной центр вашей семьи (если вы живете не один). Но также в кухне хранятся инструменты. По наличию инструментов кухню может переплюнуть только гараж. Поэтому именно здесь видно, как хорошие намерения порождают хаос или наоборот.

Недавно, когда мне было крайне необходимо освободить место у клиента в ящике, я вынула оттуда небольшую тарелочку-мишень для стендовой стрельбы и с недоумением показала ему. «О, это суперполезная штука, — сказал он, — нужно положить ее поверх пирога, и она будет выпускать пар».

Эм-м, а нельзя сделать то же отверстие ножом? Особо учитывая, что пироги он готовит раз в год.

Все мы стали жертвами умных гаджетов, которые обе-

щали нам манну небесную. Но если вы открываете ящик, а оттуда вываливается десяток умных гаджетов, которыми вы ни разу не воспользовались, мы, возможно, имеем дело с хаос-блоками № 2, № 4 и № 7. Вы пьете чай? Нет? Тогда зачем вам десять упаковок чая? Вам реально нужна кол-лекция чайных ситечек, если учесть, что вы не пьете чай?

Давайте ограничимся инструментами, которыми вы реально пользуетесь. Пока мы пересматриваем находящиеся на кухне предметы, я хочу, чтобы вы задали себе вопрос — что может выполнять двойную или тройную функцию? Есть ли у вас отдельный инструмент для чистки яблок и овощей, рисоварка и мультиварка?

Раз речь зашла о мультиварке, я часто вижу тонны неиспользуемых свадебных подарков. В 1970-х это были наборы для фондю; в 1980-х — сковороды с выпуклым дном; в 1990-х людям было положено иметь собственные мороженицы; а в первой декаде — хлебопечки. Теперь это одnogоршковые печки и медленноварки.

Остерегайтесь однозадачных устройств, гаджетов или небольших приборов, способных выполнять всего одну функцию. В долгосрочной перспективе эти вещи создают хаос.

Кухня имеет действительно много отделов, предназначенных для разных целей и вопросов, поэтому мы разложим все по полочкам.

Рабочая поверхность кухонного стола

- ◆ Если здесь бардак, то он будет везде. Давайте начнем отсюда, потому что я хочу абсолютно все убрать, и только потом вернуть на место то, что абсолютно точно должно быть на виду. Все остальное нужно распределить по другим местам, и это обстоятельство вынудит вас сделать уборку в навесных шкафчиках и /или в продуктовом чулане.
- ◆ Если у вас есть два «конкурирующих» устройства, одно из них нужно отдать. Недавно я была у пары, где каждый имел собственную кофемашину — Nespresso стояла рядом с Keurig. (Не говоря уже о капельной кофеварке на случай, если в гости приедут родители.) Я сказала: «Нет. Сейчас мы сядем и проведем слепое тестирование, пока не выявим кофе, который понравится вам обоим. Необходимо будет сохранить именно эту кофеварку».
- ◆ Все, что не соответствует вашему видению кухни или имеет собственную подставку, должно быть убрано с рабочей поверхности кухонного стола.

Нижние шкафчики

- ◆ Выньте все кастрюли и сковородки и посмотрите, какие из них обгорели, находятся в плохом состоянии или слишком старые. Есть ли у вас дубликаты

кухонной утвари, появившиеся, когда вы с партнером только что съехались? Или, может быть, вы ее унаследовали недавно? Потрескалась ли антипригарная поверхность на старых сковородках? Однозначно выбрасываем. Они токсичны.

- ◆ Все, чем вы не пользуетесь, можно пожертвовать в благотворительную компанию, если эта утварь в хорошем состоянии. Если нет, отдайте в центр утилизации металлических предметов.
- ◆ Сколькими разделочными досками вы реально пользуетесь? Можете ли оставить себе только доски в хорошем состоянии, чтобы они служили в качестве сервировочных блюд для сыра и необычных закусок?
- ◆ То же касается противней для выпечки и форм для пирогов и кексов. Получили ли вы их в качестве свадебного подарка, но, по сути, не занимаетесь выпечкой? Или вы пекли просто тонны всего, пока дети были маленькие, но уже годы прошли с тех пор, как вы делали домашнее печенье? Избавьтесь от них.

Ящики

- ◆ Выньте и сложите рядом содержимое всех ящиков, включая сервировочные наборы. Выбросьте подплавленные лопатки. Избавьтесь от дублирующих

приборов. Вам точно не нужна ложечка для яйца, которой вы никогда не пользовались. Аналогичным образом поступите с лопаткой для торта и с некрасивыми ножами для резки сыра. Ваша тетушка не заметит, что вы от них избавились, обещаю вам.

- ◆ Давайте взглянем на ваши пищевые контейнеры. У всех ли есть крышки, если да, то все ли крышки герметичны? Или их ставили в микроволновку так много раз, что они деформировались? Обратите внимание, что, если на пластике появляется пигментация, пластик утратил стерильность. Он стал пористым, а это значит, там могли поселиться бактерии. Пришло время сдать его в утиль и перейти на стекло! Еще контейнеры навынос из ресторана не изготавливаются из высококачественного пластика, годного для повторного применения! Сдайте их в переработку.
- ◆ Если вы не готовите цирковое выступление, вам не понадобится более десяти ножей. Вам нужны один-два очень хороших ножа для разделки крупных продуктов и набор резаков. Многие магазины предлагают услугу заточки ножей, что обойдется вам дешевле и лучше с точки зрения экологии, чем покупка нового набора, когда старый затупится.
- ◆ Инструкции к приборам и меню блюд, которые можно с их помощью приготовить, можно найти онлайн.

Сдайте их в утиль, а сохраните только инструкции к приборам, которыми *вы до сих пор владеете, но не знаете, как ими пользоваться*. Блендер? Я абсолютно уверена, вы умеете им пользоваться.

- ♦ Я уверена, у вас есть ящик «для всего, что в другие ящики не вошло». Достаньте из него все в первую очередь для того, чтобы испытать радость, увидев вещь, которую давно потеряли, или ужас от того, что там до сих пор лежит давным-давно (как вы думали) выброшенный предмет. Например, там могут оказаться ключи от машины, которой вы когда-то владели. Попробуйте подобрать к ключам замок и, если не сможете, отправляйте их на переработку металла. Еще, если это родительский дом, смотрите в оба, чтобы не потерять ключи от депозитной ячейки. За годы работы я нашла их дюжины.

Навесные шкафчики

- ♦ Большинству людей нужна примерно половина из имеющихся у них кружек. Избавьтесь от треснувших, некрасивых, подаренных на каких-либо промоакциях. Также, если ваши дети увлекаются на выходных раскрашиванием кружек, это не значит, что вы обязаны их все хранить. Оставьте свои самые любимые, остальные выбрасывайте. Будьте безжалостны.

- ◆ Можете ли вы сказать, что ваши тарелки потрескались, имеют царапины, устарели, некрасиво смотрятся? Используете ли вы посуду, которая вгоняет вас в уныние, тогда как «хорошая» посуда стоит невострезбованной? Это хаос-блок № 5. Вы достойны хороших вещей! Теперь они должны перейти в повседневное пользование, а от старых можно избавиться.
- ◆ Как часто вы включаете посудомоечную машину? Если через день, вам понадобится мыть две бутылки воды и две кружки-контейнера на человека. Если каждый день, то по одной. Также помните, что бесплатные бутылки протекают, поэтому те, которые вы привезли из лагеря или вечеринки в честь дня рождения, нужно прямиком отправить в утиль. Купите всем по нормальной именной бутылке для воды или термосу, и вопрос решится.

Продуктовый чулан

- ◆ В противовес мнению моей бабушки, специи теряют вкус. Молотые специи имеют срок годности три-четыре года, а листовые один-два года. Мой вам совет: пишите на крышке год и месяц приобретения специй.
- ◆ В наших кухонных шкафчиках хранится много еды, которую семья никогда есть не будет. Но в то же

время многие люди голодают. Поэтому, когда будете делать уборку в продуктовом чулане, позвоните в банк продовольствия или местную благотворительную организацию и уточните, принимают ли они продукты, у которых совсем недавно вышел срок годности. Большинство принимает!

- ◆ Также сейчас отличное время пополнить запас продуктов, которые реально съедаются. Если несколько лет подряд вы были фанатом кус-куса, а затем ваш энтузиазм иссяк, отдайте его в добрые руки! Вы купили тонну бобов в надежде замачивать их и готовить, но ни разу этого не сделали, потому что не было времени? Отправьте их туда же.
- ◆ Мне нравится составлять глобальный список бакалейных закупок и хранить его в компьютере, распечатывая по необходимости. Таким образом, до похода в магазин я могу проверить кладовку и убедиться, что мне нужно докупить. Чтобы совладать с хаосом в кладовке, никогда не ходите в магазин без списка. Поход за продуктами без него — проверенный способ закупить лишнего.

Семейная ванная комната

Поскольку это помещение может стать раем для водного мини-спорта, его не нужно захламлять.

Ванна

- ◆ Прежде всего снимите с ванных полок все предметы и посмотрите, продолжают ли ваши дети ими играть. Не спрашивайте у них, потому что они скажут «Да», даже если им осталось пять минут до колледжа. Все не востребовавшие вашими отпрысками вещи передайте друзьям, у которых есть младшие дети, или разместите в местной информационной ленте для родителей. Оставшиеся вещи можно легко собрать в мешок-сетку, который крепится на стенку присосками. С младшими детьми затейте игру, во время которой они будут каждый вечер вытаскивать откуда предмет и откладывать его в сторону.
- ◆ Есть ли у вас полупустые бутылочки с шампунем или гелем для душа? Оставьте их на ванне, остальное уберите в медицинский шкафчик, чтобы можно было их оттуда доставать по мере окончания начатых средств. Детям много средств не требуется. Также очень много брендов (даже органических) изготавливают гибрид пена для ванн/гель для душа/шампунь, поэтому, если вы выберете эту комбинацию, у вас все будет в одном флаконе.

Медицинский шкафчик

- ♦ Есть ли у вас медикаменты с истекшим сроком годности? Термометры для младенцев, тогда как младенцев нет? Крошечные лейкопластыри, которыми вы никогда не пользуетесь? Все неоткрытое и с актуальным сроком годности можно отдать нуждающимся.
- ♦ Стали ли ваши старшие дети слишком взрослыми, чтобы делать временные тату, использовать детскую бижутерию/лак для ногтей/мелок для волос? Передайте эти вещи подруге, у которой есть дети помладше.

Детские комнаты

Здесь может угаснуть надежда даже у родителей с наилучшими намерениями. Обещаю вам: чем меньше вещей будет у ваших детей, тем лучше они будут поддерживать чистоту своих комнат. В отличие от «разбарахления по-взрослому» детскую комнату нужно систематически избавлять от ненужных вещей. В качестве точек отсчета я предлагаю использовать смену сезонов.

Шкаф

- ♦ Когда ваши дети начинают расти как на дрожжах или когда на улице становится теплее (холоднее), необходимо перемерить все вещи. Избавьтесь от

всего, что стало не по размеру, или от вещей, которые подарила вашему «котику» бабушка, но он не наденет их даже под страхом смерти. Также вам не нужна колючая или вызывающая раздражение кожи одежда. Вещи в хорошем состоянии можно передать друзьям или приятам, а все чистое и поношенное идет в центр утилизации тканей.

- ◆ Положитесь на мнение своих детей. Если они утверждают: «Я это носить не собираюсь», поверьте и отдайте в добрые руки.
- ◆ Когда речь заходит о будущих воображаемых внуках, выбирайте всего несколько самых лучших предметов одежды, которые стоит потом передать им. Вещи с ручной вышивкой, украшенные мелкими сборками или буфами, идут в чистый контейнер с герметичной крышкой и ярлыком «бабушкин сундук». Все остальное уходит *сейчас* реальным детям, которым нужна одежда *сегодня*.

Слово о покупке детских вещей: нельзя передать, как часто я помогаю матерям избавляться от огромных мешков детской одежды, на которой по-прежнему висят ярлыки. Они покупали эту одежду на распродаже, предполагая, какой размер их дети будут носить через годик-другой. Девять раз из десяти они угадали непра-

вильно, поэтому вельветовые брюки, купленные со скидкой в 30 центов, пришлось «пропустить». Ребенок перепрыгнул этот размер. Нельзя назвать выгодной сделкой покупку, которой вы ни разу не воспользовались. Гораздо лучше купить одежду, поддавшись уговорам критично настроенных детей с учетом их вкусов и размера, который они носят сейчас.

Игрушки

- ♦ Я настоятельно рекомендую своим клиентам использовать соотношение «один к одному»: за каждую подаренную вам вещь вы отдаете одну в добрые руки. Грядущий день рождения или визит бабушки и дедушки с чемоданом игрушек является прекрасным временем для упредительного избавления от лишнего барахла.
- ♦ Лучше максимально задействовать в этом детей, чтобы они научились расставаться с вещами, и вы можете начать демонстрировать им ценную для вас модель — живем всей семьей, не захламляя пространство. Работая с детьми в возрасте пяти лет и старше, я люблю поставить посреди комнаты большой контейнер и подтолкнуть их к размышлению о том, чем они не будут больше пользоваться. Я предлагаю им подумать в первый раз о том,

какие из этих игрушек можно собрать в контейнер и унести из дома. Затем мы делаем второй заход: «Ты *правда* еще играешь этой [безголовой] куклой? *Правда?*» Таким образом, получается натрасти целый мусорный мешок всякой всячины. Наконец, можно подождать, когда дети будут в школе, и забрать игрушки, которых они не касались много месяцев или лет. Также очень эффективно.

Бумажные поделки

- ♦ Я разрешаю вам выкинуть детские бумажные поделки. Пожалуйста, не позволяйте, чтобы их детством завладел хаос-блок № 1. Вам нужно сохранить один пальчиковый рисунок, а не три дюжины. Выберите несколько поделок с каждого года и храните их аккуратно в коробке, потому что, если вы не будете курировать этот вопрос, погрязнете в цветной бумаге. Еще вы можете сфотографировать все работы ребенка, и у вас будет фотокнига. Что касается стен с развешенными рисунками, то дети хотят видеть отражение своих недавних достижений. Не нужно собирать все подряд до начальной школы, а потом резко бросить это занятие. Ротация новых работ должна продолжаться, старые рисунки и поделки нужно выбрасывать на помойку или убирать

на хранение. Также не забывайте на свежую голову пересматривать работы. Кусок бумаги с приклеенными шариками из хлопка, от которого у вас замирало сердце пять лет назад, сейчас может восприниматься просто как мусор.

- ◆ Не храните все подряд домашние работы. Оставьте только выдающиеся. Эссе, рисунки, забавные истории — по одной или две работы за каждый год. Вы острее почувствуете их уникальность, если они не будут похоронены под сотнями страниц.

Ваша спальня

Когда я была чуть старше двадцати лет, у меня была подруга с довольно опрятной спальней. Неприбранной была только ее кровать и кипа одежды. Однажды вечером, пока она принимала душ (она всегда не укладывалась в срок под наши планы), я решила развесить кое-что из ее одежды. Шкаф, по сути, оказался пустым, поэтому следующие полчаса я провела, развешивая на плечики одежду. Я обнаружила две поразительные вещи. Во-первых, у подруги было действительно шикарное каминное кресло, которое пряталось под грудой одежды! Я о нем не знала. А во-вторых, на этом кресле был пакет с зеленой массой, которая раньше была яблоками, а теперь превратилась в плесень.

Ваша спальня и ванная комната должны быть оазисом. Именно здесь вы начинаете и заканчиваете свой день, но слишком часто меня приглашают, потому что спальня превращается в полигон отходов. Если вам приходится протаптывать дорожку к кровати через кипы журналов, или лабиринт старого тренажерного оборудования, или остатки домашнего бизнеса, вы не почувствуете умиротворения перед сном или поддержки поутру. Ничего так не испортит день, как пробуждение среди горы хлама. Я наделяю вас властью вернуть себе свое помещение.

Прикроватные тумбочки

- ◆ Сколько из лежащих на тумбочке книжек вы действительно намерены читать? Выберите *одну*.
- ◆ Недавно у меня была клиентка, у которой с ее стороны кровати лежало *три* iPad и с его стороны тоже *три*! Отдайте неиспользуемые в Apple на утилизацию, и вам там дадут подарочную карту!
- ◆ Теперь освободите ящики от парусиновых курток с листовным орнаментом, старых шоколадных оберток, бумажных салфеток и батареек. Прикроватные тумбочки — магнит для мусора, а вы вряд ли захотите, чтобы у вашей головы был мусор, когда вы спите.

Мебель

- ◆ Я побуждаю своих клиентов внимательно посмотреть, сколько предметов они выбрали сами, а сколько унаследовали. Если они получили мебель в наследство, я прошу их перепроверить ее функциональность. Часто ответ заключается в том, что если бы у них был комод с четырьмя ящиками вместо унаследованного ими комода с тремя, то они смогли бы наконец разместить кучу футболок, которые никуда не помещаются, в четвертом ящике.
- ◆ Вся ли мебель в рабочем состоянии? Полностью ли выдвигаются ящики? Выглядит ли чехол каминного кресла чистым и привлекательным? Если нет, от такой мебели тоже нужно избавиться.
- ◆ Я двумя руками за хранение внесезонной одежды в чехлах на молнии или выдвижных поддонах под кроватью, но если у вас под кровать запихана тонна барахла, с которой вы не хотите иметь дело, например, старые документы или одежда умершего родственника, от этого хлама нужно отделаться.

Общий беспорядок

Хаос в комнате подобен пьянчугам в баре при закрытии: мне без разницы, куда вы пойдете, но здесь вы оставаться не можете. Когда я слышу: «Я не знаю, что с этим делать», то понимаю, что на самом деле они имеют в виду: «Мне

эта вещь не нужна». Слишком часто в спальне оседают вещи, с которыми клиенты не знают, что делать. Неоконченные проекты, не отданные в добрые руки вещи, невозвращенная одежда. Этим предметам здесь не место, и я разрешаю вам вынести их отсюда навсегда.

- ◆ Вы на самом деле будете носить бижутерию своей ушедшей мамы? Если нет, передайте ее двоюродным сестрам или пожертвуйте в местный театр.
- ◆ Если у вас намечается проект по изготовлению рамок для семейных фото, сию секунду подойдите к календарю, отметьте следующую свободную дату для проведения замеров и отправки вашего заказа.
- ◆ Если вы не закончили свой свадебный альбом, подключите к нему сестру-рукодельницу, которая увлекается скрапбукингом. Или, возможно, кто-то в вашем городе или районе начал заниматься таким бизнесом. Погуглите.
- ◆ Если вы смотрите здесь телевизор, не загромождают ли пространство видеоплеер, DVD-плеер и дюжины устаревших дистанционных пультов? Избавьтесь от «мертвой» электроники.
- ◆ Если старую собачью или кошачью лежанку невозможно привести в порядок за счет стирки в машинке, пришло время приобрести новую.

- ◆ Да, это уже превратилось в клише, но я каждую неделю вижу, как люди используют тренажер вместо вешалки для одежды. Если вы не используете тренажерное оборудование несколько раз в неделю, ему пора на выход.
- ◆ Если я вижу разбросанную повсюду одежду, это говорит о том, что шкаф переполнен или вы утратили привычку убирать за собой вещи. Прекращаем так делать прямо сегодня.

Гардеробная

Фактически, мы носим только 20 процентов своей одежды 80 процентов своего времени. У нас слишком много одежды, и я также поддаюсь зову сирены очередной голубой блузки для своей коллекции, как и любая другая девушка. Поэтому я ее покупаю. Так правда иногда происходит. Но ваш шкаф — инструмент, и если он слишком забит, чтобы вы могли запросто одеться, его нужно почистить. Просто запомните, что, как и в случае со шкафом в прихожей, плечики должны раздвигаться минимум на несколько сантиметров в стороны друг от друга, и между вещами, лежащими на одной полке, и следующей полкой тоже должно быть небольшое расстояние. Если просветов нет, делаем следующее:

- ◆ Сначала давайте будем реалистичными в том, что вы носите. Вы храните одежду, которая не подходит вам по размеру? Если она слишком велика, не стоит хранить ее на случай «когда я опять растолстею», а если мала, ей там не место, чтобы вас не терзали муки по поводу вашего нынешнего размера. Ваш шкаф должен быть наполнен одеждой, которую вы носите и в которой хорошо себя ощущаете *сейчас*. Никаких *когда-нибудь* или *бывало*.
- ◆ Вы храните вещи на то время, когда ваши дети вырастут? Им *реально* нужны будут эти вещи?
- ◆ В каком состоянии находится ваша шкатулка с драгоценностями или ящик под бижутерию? Не забывайте, что их тоже надо периодически перебирать! Передайте бижутерию, которую вы не носите, своим детям или пожертвуйте в местный благотворительный театр.
- ◆ Стоят ли у вас на полу или на верхней полке многочисленные коробки с реликвиями? Может, вам нужно включить песни группы Depeche Mode, открыть бутылку вина и часть реликвий отбраковать в коробку из-под обуви? У всех был выпускной вечер. Возможно, вам сейчас уже не нужен тот памятный бокал под шампанское, и, безусловно, вам не стоит

постоянно держать его в платяном шкафу. Пришло время его выбросить.

- ◆ Сейчас отличный момент, чтобы пригласить в гости стильную подружку. Подкупите ее спа-вечеринкой, а затем примерьте при ней все свои вещи, пока она будет возлегать на вашей кровати и читать журнал. Она скажет вам, что оставить, а что безнадежно устарело.

Ваша ванная комната

Эта комната должна быть местом вашего уединения. В ванной комнате вы ухаживаете за собой и восстанавливаете силы, и если царящий здесь бардак будет доставлять беспокойство, то эту возможность вы утратите. Часто мы тут видим совокупность хаос-блоков № 4 и № 7. Если здесь находится масса продуктов для вашей воображаемой жизни, что определенно разоряет бюджет, выбросьте их. Но если ваша ванная комната вызывает у вас угрызания совести или вы каждый день ищете в медицинском шкафчике средство, которое вас «исправит», вместо того, чтобы ухаживать за собой, это место превращается в мину замедленного действия. Я хочу, чтобы вы освободились от этих чувств. Как только вы избавитесь от излишков, вернитесь к плану самопомощи, который я выше назвала мостом, и прочитайте мантру.

Медицинский шкафчик

- ◆ Здесь нужно быть откровенной с собой по поводу всех продуктов, которыми вы не пользуетесь. Я знаю, они дорого стоили и обещали рай на земле, но если вам в первый же раз не понравилось, как они пахнут или какие ощущения возникают у вас на лице после применения средства, вы не будете ими пользоваться. Предложите их кому-то. Например, принесите сумку «отвергнутой» косметики на следующий ленч с лучшими подругами и посмотрите, как они расхватают эти средства.
- ◆ У средств для макияжа есть срок годности. Они собирают бактерии и могут вызвать появление прыщей или покраснений, если вы будете их использовать по истечении срока годности. Чем ближе к глазам наносится средство, тем меньше его можно хранить.
- ◆ Избавьтесь от пробников. Если это не ваша цветовая гамма или не ваш тип кожи, отдайте пробники в добрые руки!
- ◆ Если вы подписаны на сервис, который рандомно рассылает вам каждый месяц декоративную и уходовую косметику, подумайте над тем, чтобы отменить подписку. Это, по сути, служба-доставки-бардака-прямо-в-дом.

- ◆ Никто не использует дома крошечные бутылочки с шампунями\гелями\увлажнителями из отелей. Если у вас уже дюжина таких бутылок, отдайте их в приюты для беженцев или бездомных. Там всегда нужны средства личной гигиены. Не цепляйтесь за ненужные вещи, которые могут сослужить добрую службу другим людям.

Ящики

- ◆ Можно выбросить старые резинки для волос, расчески и зубные щетки.
- ◆ Так же можно поступить с щипцами для завивки волос и выпрямителем, если вы уже много лет носите короткую стрижку.
- ◆ Старые косметички с просроченными средствами — пошли вон, вон, вон!

Пространство под раковиной

- ◆ Это место предназначено для хранения пары рулонов туалетной бумаги, *возможно*, фена для волос и нескольких чистящих средств. Если вы напихали туда кучу вещей, то они там точно быть не должны.

Пространство вокруг ванны

- ◆ Подумайте о средствах, которые могут выполнять двойную функцию. Гели и пены для бритья, по сути своей, являются просто кондиционерами. Они смяг-

чают волосы, чтобы их было проще сбривать. Если вы купили шампунь, в котором сразу есть кондиционер, то вам понадобится на один захламляющий пространство продукт меньше. — Чем вы реально пользуетесь каждый день? Урежьте количество продуктов, расставленных вокруг ванны, до реально необходимых вам. Душевая не должна выглядеть, как распродажный лоток в магазине банных принадлежностей.

Домашний офис

Это место, которое должно дать вам возможность быстро и эффективно заниматься рабочими делами. Если у вас имеется хаос-блок № 3, вам в этой комнате приходится плыть против течения, чтобы закончить хоть что-нибудь, и в вашей жизни будет накапливаться все больше и больше стресса.

- ◆ Причина номер один — склонность к чрезмерному накопительству. Все, что вы отметили лишним в подготовительном списке, можно выбросить.
- ◆ Что касается горы чеков, сохраните только те, которые будут нужны для компенсации, если вы совершали покупки для бизнеса. Вам не понадобится чек на покупку жвачки, купленной еще в 2015 году. Я обещаю.

Фотографии (из каждой комнаты)

Это масштабный проект. Я никогда не рекомендую заниматься фотографиями во время уборки, потому что вас захлестнут эмоции и вы не сможете достичь остальных целей. Вот несколько советов по систематизации фото после того, как вы приведете дом в порядок.

- ◆ Многие люди предлагают отсканировать старые фото. Это хорошая опция, но она требует больших временных затрат. Если вы соберетесь оцифровать свои фото, пойдите от противного и выбросьте фотографии, которые находятся в плохом состоянии, имеют дубликаты, изображения людей с закрытыми глазами или фото тех, кого вы даже не помните. Если вы не являетесь талантливым фотографом, выбросьте фото посещенных вами мест, если на них нет знакомых вам людей. Для этой цели у нас есть фотогалерея в Google. Проведите сортировку по хронологии, пусть даже по десятилетиям. Если вы не наведете порядок перед оцифровкой, то этот же бардак переключается к вам на жесткий диск.
- ◆ Разместите их физически в одном и том же месте. Имею в виду, что нужно взять фото, которые стоят наверху шкафа, лежат в гараже, в старых альбомах в кабинете, и сложить их перед собой на рабочем

столе, чтобы одним махом просмотреть все. Таким образом, вы увидите самые сливки, и вам будет проще избавиться от посредственности.

- ◆ У меня есть клиентка, которая выбросила все фото, которые ее родители сделали во время круизов в 1990-х. Она сказала: «Я понятия не имею, кто эти пары, и ни одно фото не ассоциируется у меня с воспоминаниями о родителях». Как вы помните и как рассказываете семейную историю? О чем говорят вам эти фотографии? Если ни о чем, выбрасываем.
- ◆ Если вы не хотите сложить фото в альбомы, просто возьмите коробки из бескислотного картона, по одной на каждое десятилетие. Последнее слово по фотографиям. Когда умерла моя бабушка, среди прочих вещей я смогла забрать после нее гигантскую коробку черно-белых фотографий. Я ждала «подходящего времени», чтобы мы сел с отцом и он бы мне сказал, кто есть кто на этих фото. И так, коробки совершили со мной два переезда, и когда я собралась переезжать в третий раз, я подумала: «Погоди-ка, это уже нелепо». Когда отец в следующий раз пришел ко мне в гости, мы засели их просматривать. Он сидел за кофейным столиком, и чем больше смотрел, тем больше смущался и путался и, наконец, сказал: «Трейси, это не наша семья».

Оказалось, моя бабушка хранила коробки давно умершей соседки, а я почти десять лет таскаю за собой фото ее предков.

Одно отличное фото, распечатанное и повешенное там, где вы его будете видеть, стоит тысяч фото, убранных в коробки.

Гараж

Невозможно сосчитать, сколько моих клиентов битком набили гаражи канцелярскими шкафами, старыми игрушками, изношенной одеждой и унаследованными вещами, которые на самом деле им не нужны. Они паркуются на улице или в проезде и живут на микрополигоне для отходов. Это не ячейка для хранения. Это не место, куда можно засунуть все, с чем вы не в состоянии иметь дела. Сюда нужно поставить машину, садовый инвентарь, технику для прачечной, контейнеры для сезонных вещей. Все. Канцелярские шкафы. Прочь. Старые игрушки? Прочь. Предметы, которыми вы пользуетесь настолько редко, что решили «просто засунуть их в гараж»? Прочь, прочь, прочь!

Слово по поводу глобальных закупок: покупайте в большом количестве только то, что вы в большом количестве используете. Если дети съехали, вам, наверное, понадобится целый год, чтобы истратить тридцать шесть

огромных рулонов бумажных полотенец. Я вижу в гаражах множество вещей, покупка которых подразумевалась как выгодная сделка, но сейчас эти предметы только занимают место, создавая бардак и доводя моих клиентов до стресса. Хорошенько подумайте, прежде чем что-то класть в свою тележку. Ценность экономной покупки теряется, если она будет стоить вашего спокойствия.

Чердаки и подвалы

Перво-наперво вспоминаем общее правило (исключением являются украшения к праздникам): если вещь вам не нужна настолько, что вы хотели бы положить ее в зону досягаемости протянутой руки, избавьтесь от нее. Если вы не ходите в походы, не поменяли проводку на лампе, у вас стоят коробки, которые вы ни разу не открыли с *прошлого* переезда, если вы никогда не пользовались чашей для пунша, тарелками для артишока, раскладушкой или кроватью-манежем, отдайте все эти вещи в добрые руки. Или, может быть, вам понадобятся профессиональные грузчики. Да, я поборница пустого чердака и/или подвала. Есть шанс, что вы храните гораздо больше вещей, чем вам требуется, и ваш дом вздохнет с облегчением, когда пространство опустеет. Я хочу добить вас радикальной концепцией: вы не обязаны заполнять пространство только по той причине, что оно имеет потен-

циал хранилища. Вопреки распространенному мнению, вполне нормально, если у вас пустой подвал и пустой чердак, в гараже стоит только машина и хранятся автомобильные аксессуары. Не каждый шкаф и не каждое укромное местечко нужно забивать до отказа. Мы движимы импульсивным желанием делать беличьи запасы *на черный день, на потом или на перспективу.*

Сегодня нужно задать себе вопрос: «Могу ли я отдать кому-то вещь, которая живет в коробке в одном из уголков моего дома, и чтобы ее достать, мне нужно поломать голову?» В зависимости от возраста вы можете захотеть дать объявление в супермаркете и пригласить человека, который спустит/поднимет для вас лишние вещи. Если вы собрались в подвал, наденьте маску, потому что сырость может плохо сказаться на органах дыхания.

Хранение

Тратите ли вы деньги на внешнее хранилище и знаете ли, сколько именно на него тратите? Потому что каждый раз, когда я задаю клиенту вопрос по поводу стоимости хранения вещей, они всегда его недооценивают. Подобно компаниям, которые предлагают кабельное телевидение, хранилища предлагают невысокую стоимость новым жильцам, а затем ежегодно постепенно ее поднимают. Прямо сейчас пойдите и посмотрите, сколько вы плати-

те. Возможно, вы выставили автоплатеж на кредитной карте и понятия не имеете, во сколько вам обходится ваша забарахленность.

Вот вам правда, как на духу, о вашем хранилище. За редким исключением вам не нужны вещи, которые находятся там. Как я могу это знать? Потому что они отсутствуют в вашем доме! Они не там, где их можно просто взять и использовать! Если для того, чтобы воспользоваться венчиком, вам нужно сесть в машину и потом разгребать коробки, это точно не тот венчик, который нужен.

Я ставлю трудную задачу: в каком бы месяце вы ни читали эту книгу, возьмите на себя смелость опустошить хранилище к концу этого календарного года. Как только подсчитаете, сколько платите за хранение вещей, решите для себя отложить эти деньги на отпуск в следующем году. Может быть, это будет уикенд в местном спа, а может, и поездка в Европу. Или положите эти деньги на счет с высоким процентом. Даже если вы просто затолкаете деньги в матрас — это будет лучшим решением, чем оплата хранилища. Не могу не подчеркнуть особо: не позволяйте деньгам ежемесячно утекать сквозь пальцы, оплачивая вещи, которыми вы не пользуетесь и по которым никак не можете принять решение. Цена слишком высока.

Когда станет тяжело: перерывы, дыхательные упражнения, благодарность и друзья

ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО, В КАКОЙ-ТО МОМЕНТ ВЫ УПРЕТЕСЬ в тупик. Какой-нибудь выкопанный вами предмет спровоцирует хаос-блок и поток эмоций, и вам будет слишком больно продолжать. Или объем ожидающей вас работы может вызвать у вас желание просто устраниваться. Однажды в доме одного из клиентов мы отодвинули кровать и нашли мумифицированный труп кошки за изголовьем. Перерывы делать иногда приходится.

Когда муж моей клиентки Бетси умер, она была подавлена. Дети немножко помогли ей с уборкой дома и офи-

са, но никто не хотел касаться гаража. Не потому что там было так страшно, а потому что он был забит сотнями коробок с безупречно каталогизированными редкими фильмами и ТВ-шоу, в основном, на видеокассетах. Ее муж делал запись с телевизора, а затем организовал их по жанрам, режиссерам, главным актерам и т.д. Также имелись сотни пленок с рекламой в различных форматах, все связанные с воспоминаниями и историей. Бетси попала в ловушку хаос-блока № 6, хобби Рона, которое мертвым грузом лежало в гараже. Она справлялась с этой проблемой, убеждая себя, что он потратил на это так много времени и страсти, что кто-то должен это оценить.

«Кому-то может захотеться увидеть это все, — сказала она. — Я заплачу, чтобы их отправили в дома ветеранов».

Я сказала ей, что сейчас даже в домах ветеранов стоят DVD-плееры.

Это осознание парализовало ее. Она чуть не плакала, и я предложила ей сходить за чашечкой кофе. Мы прогулялись на солнышке, выпили вкусного кофе со льдом и угостились ванильной лепешкой. Отследите, когда вам может понадобится погулять несколько минут и восполнить ценный для мозга запас глюкозы!

«Вы знаете, — сказала она в итоге, — если бы гараж был свободен, я могла бы туда перенести вещи из хранилища и каждый месяц экономить деньги».

Идея была отличная, и сотни кассет отправились в центр переработки электронных отходов. Через несколько месяцев она позвонила мне и сказала, что на сэкономленные деньги они в его честь отреставрировали немое кино, тем самым прекрасно воздав дань памяти. Так гораздо лучше, чем хранить полный гараж старых кассет.

Поэтому, будьте спокойны, почти у каждого наступает сложный момент в процессе. Это не сигнал остановки, а намек на то, что вам нужно пойти за подкреплением. В этой главе я буду диагностировать самые распространенные типы кризиса и помогу вам преодолеть их на пути к цели — дому без бардака, обеспечивающего наилучшее качество жизни.

Перекусы и перерывы

Как я упомянула в нашем списке покупок, а Бетси прекрасно проиллюстрировала своим примером, нам нужна глюкоза, чтобы укрепить часть мозга, отвечающую за принятие решений. Уборка, которую вы затеяли, будет вызывать так называемую усталость в принятии решений. Это значит, что в какой-то момент вы возьмете в руки очередной предмет, но будете не в состоянии принять по нему решение.

Стоп. Положите его. Вы буквально в когнитивном расстройстве и не можете двигаться дальше. Вот где пригодятся перекусы, которые я попросила вас приготовить. Идите поешьте. Прогуляйтесь по микрорайону. Посмотрите короткое забавное видео на YouTube. Потянитесь! Дайте себе перерыв десять-пятнадцать минут и позвольте мозгу перегруппироваться.

Также этот момент хорош для того, чтобы переключиться на более мелкий проект. Если мысль о том, что вы должны избавиться от некоторых рождественских украшений, вызывает у вас слишком много эмоций, прекратите ими заниматься и перейдите к шкафчику со специями. Вернитесь к украшениям, когда отдохнете.

Исходя из этого, планируйте крупные или эмоционально затратные проекты на утро, когда вы полны сил, а мелкие проекты, такие как шкаф с постельным бельем, на вечер, когда вы начнете выгорать. Или запланируйте утром заниматься уборкой, а после обеда развозить пожертвованные вами вещи.

Но отмечайте свои перерывы, и под этим я имею в виду установку таймера. Не позволяйте пятиминутному перерыву превратиться в перерыв-на-несколько-эпизодов-любимого сериала.

Не берите на перекус продукты, которые вызывают у вас сонливость. Мое волшебное средство — ледяной

кофе со сливками для получения жиров и немножко сахара, чтобы добавить глюкозы. С ним я хоть что смогу выдержать.

Благодарность

Я знаю, что благодарность в разгаре одного из самых трудных проектов в вашей жизни может показаться неуместной, но она может вам очень хорошо помочь. Прежде всего она переключает мозг с эмоциональной переутомленности. Поэтому выудите из хаоса какой-нибудь предмет и поблагодарите его за что-нибудь, даже если им окажется эта книга.

Также благодарность укрепляет силу воли и помогает вам обрести чувство контроля над ситуацией. В конце концов, вы *выбрали* все эти вещи и места, где они лежат. Я говорю вам это не для того, чтобы осудить, а, скорее, для того, чтобы снять ограничения. Вы можете сделать другой выбор! В этом ваша сила. Будьте за нее благодарны.

А еще то, что вы избавляетесь от излишних позитивов, не делает вас *неблагодарным*. Если вы не выросли в материально обеспеченной семье, вам выбрасывание вещей может показаться распущенностью или неблагодарностью. Это не так. Это подарок, который вы препод-

носите самому себе — привести в состояние гармонии ваш дом. Будьте благодарны за то, что осознали свою потребность в этой гармонии.

Если вы смотрите на двенадцать шарфов, доставшихся вам от матери, но не носите их, наполните себя признательностью за ее любовь, выберите один, который всегда будет напоминать вам об этом чувстве, а остальные раздайте.

Вам всего хватает. У вас даже есть излишки. Позвольте себе сделать глубокий вдох, почувствовав в связи с этим удовлетворение. Сейчас вы сокращаете количество вещей на пути к успеху.

Поддержка

Люди звонят мне, потому что трудно провести эту работу в одиночку. Поэтому попросите подругу оказать вам эмоциональную поддержку, которая обязательно вам понадобится. Но это должен быть человек, способный подтолкнуть вас к избавлению от хлама. Если ваша лучшая подруга также борется с излишками или бардаком, она не тот человек, кто вам поможет (конечно, если вы не будете убирать друг другу дома по очереди, что, с моей точки зрения, прекрасная идея).

Если вы не хотите, чтобы рядом с вами кто-то при-

существовал физически, разошлите своим лучшим друзьям сообщение за несколько дней до старта: *«Привет, ребята. Я вот-вот начну большой проект и ожидаю, что периодически буду эмоционально выгорать. Будьте готовы, что в какой-то момент я могу позвонить вам с надеждой, что вы меня мотивируете. Спасибо за любовь и поддержку».*

Таким образом, вам не придется начинать спасительные звонки с пояснения, чем вы занимаетесь. Вы сможете сказать прямо: «Я только что нашла папины запонки. Помогите!»

Но также я хочу предупредить вас, чтобы вы не думали, что кто-то бросится вас спасать. Многие из моих клиентов ждали, что на помощь придет кто-то из членов семьи или можно будет выбрать выходной, когда все смогут присоединиться, а такой выходной так и не наступил, и проблема усугубилась. Не растрачивайте силу на мысли о том, что появится некто и все уладит.

Тот факт, что вы не можете справиться абсолютно со всем, не говорит о том, что вы не должны браться вообще ни за что. Выберите одну зону, размер не важен. Уберите лишнее, верните на место то, что хотите сохранить, сделайте шаг назад и восхититесь своим достижением. Именно так ощущается успех.

Чего ожидать в процессе

По мере приведения дома в порядок оставшиеся зоны могут вызвать все больше дискомфорта. Не позволяйте этому чувству демотивировать вас или вогнать в панику. Это значит, что бардак больше не имеет над вами власти.

Вероятно, какую-то часть вам придется делать в несколько подходов. Возможно, вы начнете с гаража, но затем перейдете на кухню, хорошенько все приберете там и почувствуете себя настолько прекрасно, что к вам придет осознание: в гараже осталось еще много вещей, с которыми реально можно расстаться. Это не значит, что вы «завалили» гараж. Это значит, что, избавляясь от своего хаос-блока, вы постепенно начинаете иначе видеть свой дом. Мне нравится, когда у клиентов происходит эта трансформация.

Вернитесь к своему видению

Если перекус, перерыв и мотивационная беседа с подругой не побудили вас продолжить, пришло время вернуться к своему видению ситуации. Вам приходится бороться с долгами по кредитной карте из-за того, что вы слишком много покупаете, а ваше видение — жизнь без долгов? Вы и члены вашей семьи вечно ссоритесь, а вам нужно, чтобы в доме было место умиротворенности?

Произнесите вслух.

«Сейчас мне приходится нелегко. Я утомлена и эмоционально перегружена, но мне хочется в следующее воскресенье есть за своим обеденным столом (что я и сделаю), и это будет восхитительно».

Сохраните эту картину у себя в голове.

Является ли это эмоциональным хаос-блоком?

Столкнулись ли вы с одним из семи эмоциональных хаос-блоков? Что явилось вашим мостом? Пришло время вникнуть более глубоко и разработать долгосрочный план действий. Это может означать, что вам нужно найти психотерапевта. Возможно, понадобится позвонить в компанию по консолидации долгов. А может быть, вам придется поставить семью перед фактом, что вы собираетесь отделаться от спального гарнитура бабушки Розы, и у того, кто хочет его забрать, есть тридцать дней на подготовку. Куда бы вам ни пришлось обратиться за подкреплением, чтобы уничтожить излишки, сейчас пришло время это сделать. Вы заслуживаете жизни без этого хаос-блока. Теперь вашим путеводителем станет мост (подход к пресечению хаос-блока).

Что там, на другой стороне моста? Жизнь в прекрасном месте, где вы никогда больше не столкнетесь с бардаком.

Финансовые расчеты

Для каждого из нас наступает момент, когда мы начинаем осознавать цену нашего беспорядка. Сюда можно включить стоимость хранилища, на которую вы закрывали глаза, или добавить суммы, потраченные на вещи, которыми вы ни разу не воспользовались. Обдумывание и расчеты по этому поводу являются важной частью процесса.

У меня был клиент по имени Тед, попросивший помочь ему привести в порядок хранилище, которое было у его жены в Малибу более двадцати лет. Войдя внутрь, я увидела один-единственный спальный гарнитур. Когда я задала ей вопрос о нем, она сказала: «Ну, я хранила его на случай, если сын с невесткой когда-нибудь приедут жить в Калифорнию и он может им понадобится».

«Спальный набор, устаревший на тридцать лет?» — поинтересовалась я.

«Да», — был ответ.

«Должно совпасть слишком много «если», чтобы этим гарнитуром снова начали пользоваться».

Она смутилась: «Гарнитур остается».

«Могу ли я просто спросить — во что вам обходится его хранение?»

«Ни во что».

Я глубоко вздохнула и пошла искать человека, который помог бы мне превратить «Ни во что» в более конкретную цифру. Я просмотрела документы и увидела, что когда она впервые подписывала контракт на хранилище, то платила 20 долларов в месяц, но, учитывая ежегодные надбавки стоимости, сейчас стоимость возросла до 400 долларов. Я открыла калькулятор и подсчитала.

«Элизабет, — мягко сказала я, — вы потратили 32000 долларов на хранение спального гарнитура, который стоит 2000 долларов?»

Ее это сразило наповал и добило. Как-то в ее голове сложилось, что она экономит, сохранив эту кровать. Стоимость «экономии» до нее никогда не доходила.

Почти каждого клиента в какой-то момент бьет под дых мысль о том, сколько денег потрачено впустую. Даже меня. Не позволяйте этому чувству перейти в очередной виток стыдливости, но обдумайте его хорошенько.

И давайте положим конец лишним тратам. Позвоните своему финансовому консультанту. Спланируйте бюджет. У меня в списке источников есть отличная книга, которая поможет кому угодно вернуть денежный ресурс под контроль. Не позволяйте впредь своему бараклу тянуть из вас деньги.

Глубокая печаль

Иногда то, что вы буквально похоронили, выходит наружу. Я все время это вижу. Два моих клиента, пара, кореец и американка, в возрасте почти семидесяти лет буквально выстроили стену между собой и своим домом. Их бархало мешало совместно пользоваться комнатами, есть вместе или даже вместе сидеть. Пока я помогала жене делать уборку в спальне, мы нашли старую черно-белую фотографию бравого кавказца, опирающегося на автомобиль с открытым верхом, сделанную на фотоаппарате Polaroid. Она заплакала: «Мы с ним хотели пожениться, но родители мне не позволили. Они заставили меня выйти за другого мужчину».

Осознав, что при помощи излишка вещей пыталась сгладить свою рану и в буквальном смысле слова похоронить свой выбор, она смогла навести в доме порядок — и развестись.

Итак, если вы находите нечто, навевающее глубокую печаль, сядьте и дайте волю своему горю. Позвольте боли выйти наружу... Если есть такая возможность, позвоните другу или члену семьи. Вам есть что им рассказать. Вот что скрывалось под вашим хаосом. Поделитесь этой историей.

Чувство стыда

Как минимум раз в неделю кто-то является ко мне со слезами на глазах и спрашивает: «Как я мог(ла) довести до такого? Я чокнутый(ая)?»

Нет, это не так. Вероятнее всего, у вас имеется один из семи хаос-блоков, и вы использовали бардак для того, чтобы эмоционально отвлечься от чего-то, что не работало в другой сфере вашей жизни.

Давайте посмотрим на успешную сторону вашей жизни. Я хочу, чтобы вы перечислили минимум пять вещей, которые у вас уже сейчас отлично получаются. Сюда можно включить профессиональное или личное. Может быть, вы фантастически готовите всевозможные блюда, являетесь отличным менеджером у себя на работе или вносите ценный вклад в общественную жизнь.

Помните, нельзя преуспеть во всем. К примеру, я отлично могу избавить от хлама, но у меня проблемы с делегированием, мне порой тяжело ответить «Нет», а мое пение в караоке и вовсе отвратительно. Также я только что осознала, что в попытке не быть расточительной я использую уже годные к утилизации пластиковые стаканы вместо того, чтобы принести в кофейню многоразовый стакан. Мы все находимся в процессе.

Важно, чтобы это не породило в нас очередной виток стыдливости. По определению Брене Браун, чувство

вины связано с «Я сделал(а) плохую вещь», а чувство стыда с «Я плохой(ая)». Чувство стыда ведет к бардаку и мшелоимству.

Мы не хотим, чтобы вы превратили уборку в цикл еще большего накопительства.

Вы нормальный человек, просто выпустили из-под контроля одну сферу своей жизни. Какие системы вам нужно внедрить, чтобы сдвинуться с места и не допустить повторения ситуации?

На этом мы сосредоточимся в части 3.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Достижения и успех

Стратегии и системы организации того, что останется

ЭТА ГЛАВА ОЧЕНЬ ВАС ПОЗАБАВИТ! ВЫ ПОБОРОЛИ СВОИ хаос-блоки, и здесь мы комната за комнатой посмотрим на то, что осталось, и определим, как и куда лучше расставить эти вещи, чтобы максимально облегчить вашу жизнь. Я хочу, чтобы ваш храм стал святыней, которая каждый раз по возвращении туда будет дарить вам счастье. Я хочу, чтобы вы вместе со всей семьей могли с минимальными усилиями куда-то собраться, а вечером восстановиться.

Здесь необязательно подразумевается минимализм. Если ваша душа поет при виде декоративных подушек на кровати, я только за! Если у вас в семье пять-шесть

человек, у вас может быть много вещей. Но что сюда комфортно вписывается? Я хочу, чтобы вы сосредоточились на том, на сколько рубашек, скатертей, открывашек консервных банок и кружек изначально рассчитаны ваши шкафы и ящики. Нужно, чтобы все вещи было видно и ничего не приходилось втискивать. Если, чтобы закрыть дверцу шкафа, вам нужно всем телом на нее навалиться, вытаскивайте все наружу и отбросьте жалость.

В этой главе мы обойдем все комнаты, и на основании многолетнего опыта я буду давать вам советы, как организовать свои вещи в пространстве. Будет много подручных иллюстраций, чтобы вы смогли увидеть, о чем я говорю. Также посмотрите мой Instagram (@tracy_mccubbin) на тему «До и после», чтобы почерпнуть вдохновение.

Затем, во второй части этой главы, мы обсудим системы и практики. Чтобы ваш вновь убранный чистый дом оставался таковым, нужно постоянно полагаться на двусторонний подход.

Первую часть вы уже выполнили, отыскав эмоциональные корни излишества и предприняв действия против него. Вторая часть касается применения практик, которые не дадут вам сойти с верного пути. Подумайте о бардаке, как об алкоголизме: вы от него кодируетесь. Да, первым важнейшим шагом к отсутствию бардака яв-

ляются перемены, но работа, посвященная «барахольной трезвости», займет очень много времени.

Также, если вы обнаружите стремление покупать «на потом», прекратить открывать электронные письма или позволить родственникам складировать пожитки под вашей крышей, вернитесь к своему мосту. Напомните себе, что вы имеете склонность и подвержены влиянию одного или более хаос-блоков. Не корите себя, но взгляните на ситуацию сквозь линзы хаос-блоков и будьте бдительны. Когда алкоголики становятся трезвенниками, они избегают баров. Возможно, вам придется придумать реально жесткие правила на покупки, но мы подробнее это обсудим в главе 8.

Теперь я хочу, чтобы ваш дом начал на вас работать, а вы зажили жизнью, которую всегда себе представляли. Вот так мы гарантированно придем к успеху.

Откладываем в сторону

Эта часть процесса всегда несколько бесит моих клиентов, потому что они больше себе не доверяют. Как они узнают, что это правильное решение — отложить вещь, чтобы потом расстаться с ней? Я часто вижу, что этот страх и недоверие по отношению к самим себе не дают моим клиентам действовать.

Как я сказала, принятие решений утомляет мозг, и это одна из причин, по которой люди, живущие в визуально забарахленном доме, находят бардак таким утомительным. Каждый раз, когда им нужна какая-то вещь, приходится проводить целый обыск, чтобы понять, где она находится, а если нужно что-то куда-то положить, необходимо сначала найти для этой вещи место. Ничего не происходит на автомате, поэтому у них уже мозги набекрень!

Не допускайте, чтобы с вами такое случилось!

Системы

Одной из первых фраз моего нового клиента обычно бывает: «Мне просто нужны системы!» Люди часто думают, что мы, специалисты по избавлению от хлама, захватили какую-то особую инсайдерскую технику, которая волшебным образом, без каких-либо усилий, навсегда делает дома идеально чистыми. Но вот вам большой совет от профессионала: самая лучшая система, которая поможет сохранить опрятный вид вашего дома, — выбрать место для каждого предмета и всегда *возвращать* его туда после использования. Не бывает «правильного» и «неправильного» места. Просто примите решение.

Однако хочу вас предостеречь. Когда я говорю о месте, то подразумеваю точку, которую вы сможете опи-

сать по телефону кому-то, кто будет искать нужную вещь в вашем доме. Например: «Эта вещь лежит в третьем снизу ящике под микроволновкой». Я не имею в виду, что вы махнете рукой в сторону горы вещей и скажете: «Ой, поищи где-то там» или «Я знаю, где у меня все лежит», — показывая на полный беспорядок. Я каждую неделю встречаю людей, которые воспринимают свой дом, как «организованный хаос», и они себя обманывают. На самом деле они не знают, где лежит их чехол от ноутбука, овощечистка или ключи от дома.

Как только ваш дом избавится от хлама, вы решите, где будут постоянно находиться вещи, которые вы решили оставить, и вам всего-то придется ежедневно возвращать их на место. И все.

Можете хранить туалетную бумагу хоть в банке с жестяной крышкой у себя на голове, потому что меня волнует только то, чтобы вы ее туда своевременно возвращали. Когда находите рулон на книжной полке, кладете обратно себе на голову.

Вам нужно хранить средства для макияжа в прихожей, потому что именно там у вас появляется пять свободных минут до совместного выхода из дома? Хорошо. Одна из моих клиенток хранит фен в ящике с зонтиками — чудакливо, верно? Что ж, этот комод находится наискосок ванной комнаты ее дочери, и ей там быстрее всего найти

его после приема ванны. Для нее это работает. Повторюсь, никто из нас не обязан выглядеть так, будто нас заказали в каталоге или мы сошли с разворота журнала. Должна быть хорошая организация жизни. Когда у вас заболит горло и вам захочется чаю с медом, мне важно, чтобы вы точно знали, где лежат чайные пакетики, и смогли достать мед, когда закипит вода.

Необходимо культивировать привычку не откладывать вещи в сторону, а убирать их на место, как только вы снимете их с себя, достанете из посудомоечной машины или из сумки с покупками из бакалейной лавки.

Визуальный порядок

Ключевым критерием для решения о том, куда какой предмет разместить, является частота использования этого предмета, разве нет? Если вы пользуетесь чем-то ежедневно, положите эту вещь на уровне глаз и как можно ближе к зоне досягаемости. На уровне глаз у нас живут «привилегированные вещи». Чем реже используется вещь, тем дальше она лежит. Это касается и платяного шкафа, и кладовой.

Люди воспринимают мир по-разному, и что эффективно для одного человека, у другого вызовет раздражение. Некоторые мои клиенты любят кодировку по цвету. Лично я — поборник ярлыков, потому что они служат

напоминанием о том, что у вас есть план и видение. Ярлыки, как дорожная карта для всей семьи, если вы живете не один. Еще ярлыки являются путеводителем для уборщиков и гостей, остающихся на ночь. Однако применяйте эту возможность с осторожностью! Если вы навешали ярлык «простыни для двуспальной кровати», туда не смогут иммигрировать полуторные простыни, но если у вас в чайной чашке стоят ручки, не нужно вешать ярлык «ручки». Вы просто дадите повод поддразнивать вас за то, что утверждаете очевидное.

Тайм-менеджмент

Чтобы сделать избавление от хлама более привлекательным, я хочу подбросить вам действительно примитивную идею: подкасты и аудиокниги. Пару раз в неделю по тридцать минут сочетайте что-нибудь *развлекательное* с элементарным поддержанием порядка, на которое мы раньше находили больше времени.

Командная работа

Если вы живете с другими людьми, которые принимают решения вразрез с вашим видением отсутствия бардака в доме, пришло время организовать домашнее собрание и установить кое-какие правила: «Вот эти вещи с сегодняшнего дня будут «жить» в нашем доме, а эти не будут»,

«Домашнее задание нужно будет убирать со стола перед ужином», или «Настольные игры необходимо убирать на место», или «Тебе нужно класть грязную спортивную одежду в корзину для белья, а не бросать на пол перед камином».

Наведение порядка комната за комнатой

Прихожая

Любое пространство должно соответствовать выполняемой функции. Ваша прихожая является рабочим местом или местом, напоминающим стойку администратора? У многих людей прихожая существует формально, и они никогда ею не пользуются, а еще бывает так, что она превращается в нечто среднее между гаражом и кухней и реально несет большую нагрузку. Какой бы ни была проходимость вашего жилья, следующие правила по-прежнему актуальны. Кто знает, может, вам так понравится новый формат прихожей, что у вас всегда будет подниматься настроение, стоит лишь переступить порог дома.

Устроена ли ваша прихожая таким образом, что в начале дня вы легко сможете выйти из дома в режиме «Взял вещи и вышел» и вернуться в режиме «Вошел — положил на место»? Если вы проходите в дом с охапкой барахла

в руках — оно начнет мигрировать в непредназначенные для него места.

Моя прихожая представляет собой площадь метр на метр перед входной дверью, и я называю ее взлетно-посадочной полосой. Здесь вы можете оставить свои вещи, чтобы, в итоге, они не попали за диван или на обеденный стол.

Там у меня находится напольная вешалка, и я могу сразу снять и повесить куртку и сумочку, симпатичная чашка, где хранятся мои ключи, и место для обуви. Нужны ли вам крючки на стенах? Нужен ли длинный стол для корреспонденции и тарелочка под ключи, чтобы вы вошли в дом без лишних вещей?

Если у вас есть дети, вам может понадобится скамья с полками под обувь или маленькие шкафчики. Я часто рекомендую клиентам различные дополнительные корзины разного размера. В одну можно складывать утиль, чтобы все каталоги и ненужная корреспонденция выбрасывались прямо у двери, а в другую — футбольные мячи и все в таком духе. В третьей хранятся вещи, которые могут пригодиться на выходе из дома.

Если вы любите жить «без обуви», сделайте полки или достаньте большую корзину, которая будет постоянно находиться в шкафу в прихожей. IKEA предлагает отличные компактные корзины, которые спрячут обувь от людских

глаз. И не забывайте пересматривать это хранилище обуви на предмет хлама каждые несколько месяцев.

Если в вашей прихожей есть лестница, можете поставить корзину у подножия лестницы или наверху, чтобы там хранились вещи, которые нужно поднять-спустить.

Если у вас имеется хаос-блок № 3, пусть вам на помощь придет обновленная прихожая. Открывайте почту сразу, как переступили порог. Храните в доступном месте недалеко от входа контейнер для утилизации каталогов и машинку для резки бумаги, чтобы немедленно делить почту на три категории: отправить в утиль, уничтожить машинкой для резки бумаги, взять в работу.

Давайте даже не будем начинать о ключах! Они хранятся всего в двух местах: на цепочке, прикрепленной к вашей сумочке или рюкзаку, или на тарелочке у двери. Со своими ключами вы не проходите дальше прихожей.

Для встроенного шкафа-кладовки тоже можно придумать интересный вариант использования в качестве хранилища. Не забивайте его до отказа, чтобы потом не собирать с пола раскиданную вокруг огромную груду вещей, которая не поместилась.

Существует множество компаний, предлагающих вам модульный шкаф с полками, который по приемлемой цене можно приспособить под ваше пространство. Я вижу так много бездарно использованного простран-

ства в шкафах. Как правило, недостаточно задействуют пол. Есть ли у вас на полу место под обувные полки или контейнеры? Обычно бывает много мертвого пространства выше уровня головы. Что насчет хранения багажных сумок? Некоторые люди даже умудряются впихнуть туда вторую планку для развешивания одежды. Теперь, когда вы очистили пространство от всего, чего там не должно быть, дайте оставленным вещам «вздохнуть».

Соцсети могут прийти вам на помощь. Посмотрите, какие решения по складированию вещей предлагают другие люди. Потому что, уверяю вас, если у вас появилась проблема, кто-то ее уже решил.

Столовая

Как и в случае с каждой комнатой, все зависит от вашего видения использования дома, в котором вы собираетесь прожить жизнь своей мечты. Если у вас в приоритете регулярные семейные обеды и ужины за этим столом, давайте установим четкие границы. Это место сбора всей семьи, а не стеллаж для спортивного инвентаря. Почувствуйте себя уполномоченным довести это до каждого члена семьи: «Здесь мы собираемся, чтобы есть и общаться. Пожалуйста, уберите свои носки в другое место».

Мы затрагивали этот вопрос в разделе об уборке, но, если эта комната является многоцелевой, убедитесь, что

реализация каждой цели найдет в ней поддержку. Если это место предназначено для выполнения школьных домашних заданий или занятий искусством, заведите тележку для художественных материалов или тележку для ноутбуков, ручек, бумаги и прочего инвентаря для выполнения домашнего задания. Можно найти отличную тележку в IKEA или хранить принадлежности для занятия искусством в серванте, раз вы отдали весь неиспользуемый фарфор.

Если вы используете эту комнату как домашний офис, потратитесь и поставьте в углу шкаф для документов, который можно задрапировать подходящей по стилю и цвету скатертью, когда будете принимать посетителей и трансформировать его в современный сервант.

Возможно, вам понадобится больше

мебели в этой комнате, такой как сервант или буфет для праздничных украшений и столовых приборов. В наши дни можно приобрести буквально за копейки антикварные шкафы в большинстве комиссионных магазинов. Если цвет и узоры

на них не для вас, покрасьте их с помощью распылителя в потрясающий,



неожиданный цвет. Ну вот, вы создали нечто в стиле «небрежный шик», и у вас появилось место хранения товаров для развлечения.

Недавно я помогала клиентам переехать в новый дом, и им нужна была барная зона, потому что они много веселились, но после реновации не имели больших денег в остатке. Однако решение нашлось. Расположенные лесенкой книжные полки, сложенные в груды вещей на раздачу в добрые руки, стали их дочери не по возрасту. Я предложила использовать их в столовой. На полках теперь стоит коллекция текилы, и это великолепно смотрится! Итак, обдумайте еще раз вещи, которые лежат в коробке для хранения. Может быть, вы сможете применить их с другой целью?

Гостиная

Обустройство этой комнаты будет продиктовано тем, как вы ее намерены использовать. Ваши дети стали старше, и вам хочется, чтобы это место вернуло свой официальный статус? Или это семейная комната? В целом, наша культура отходит от формальных гостиных в сторону «открытого пространства, которое является кухней, столовой и гостиной три в одном».

Если ваш дом имеет открытую планировку, во избежание ощущения хаоса необходимо все свои вещи ставить

на место. Кухонная утварь должна находиться рядом с приборами, для которых она предназначена, а салфетки под приборы должны лежать недалеко от обеденного стола. Муравьиные фермы, палочки для игры в лакросс и спортивный инвентарь вообще не вписываются в эту картину.

Чтобы система начала работать, я большая фанатка выставления хранимых вещей на всеобщее обозрение. Тканевые коробки на нижних полках книжного шкафа могут подойти для хранения детских игрушек или аксессуаров для техники. На оттоманку можно положить настольные игры или одеяла для того, чтобы вы могли уютно устроиться там, свернувшись калачиком. На кофейном столике можно разместить подносы и салфетки, а также пульты дистанционного управления.

Конечно, все эти советы подойдут также и для традиционного расклада. Всегда ищите предметы, которые могут выполнять двойную функцию, то есть чтобы они стали еще и местом для хранения чего-то.

Кухня

Как только вы найдете место для всего, находящегося в этом помещении, я хочу, чтобы вы подумали о местном центре командования и пище. Если ваши дети именно здесь бросают свои учебные тетради и т.д., может быть,

имеет смысл завести коробку с крышкой, откидывающейся в обе стороны, для запаса канцелярских товаров. Если вы здесь оплачиваете счета, раздобудьте коробку и храните их там весь месяц. Тогда в конце месяца вам не придется просматривать все документы, чтобы найти нужные. Многие мамочки оставляют на кухне набор для волос. Это может быть небольшая подставка с массажными щетками, резиночками и невидимками, потому что, пока дети завтракают, мама может добраться до него и наскоро соорудить косичку. Также мы туда добавили подставку с солнцезащитными кремами. Не надо аккуратно прятать их в медицинский шкафчик, если в этом случае дети просто уйдут, вообще не воспользовавшись этими средствами. Держите крем от загара на рабочем столе и намажьте им детей, пока они едят кашу.

Если вы стремитесь к тому, чтобы пища насыщала вас энергией, избавьтесь от бардака, чтобы приготовление еды было приятным и простым. Если вы будете знать, где точно лежит утварь, готовка перейдет из режима «галопом по Европам» в режим медитации.

Возвращаемся к разведке среды обитания продуктов: я просила вас создать подготовительный раздел. Было ли так, что крупа у вас в одном шкафчике, а изюм в противоположном конце кухни? Кофе стоял около плиты, а чай в кладовке? Требуется ли вам зона пригото-

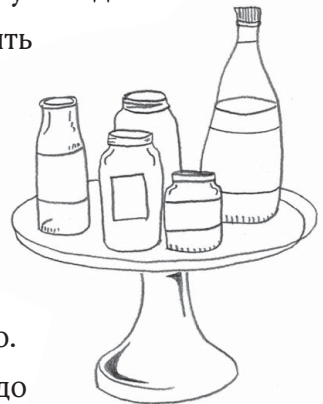
ния кофе? Хотите ли вы, чтобы фрукты лежали в чашке на рабочем столе, чтобы вы не забыли взять несколько штук перед уходом? Я хочу, чтобы вы задумались над тем, как вы пользуетесь этим помещением и как сделать так, чтобы вы как можно меньше раз пересекали свою кухню при приготовлении пищи. Потому что, если вам придется куда-то лезть за изюмом, шансы, что вы вернете его на место, уменьшаются. Это значит, специи должны быть недалеко от плиты, а все компоненты для приготовления завтрака — на одной полке, чтобы вы могли их легко достать и быстро вернуть на место. Кроме того, не должно оставаться следов использования вами продуктов.

Я бы настоятельно рекомендовала вам оптимизировать кухню. Мой совет номер один по оптимизации (который также подойдет для книжных полок и медицинских шкафчиков) — *отрегулировать* регулируемые полки. Высота полок не предписана правительством, и нет никакой необходимости в том, чтобы расстояние между шкафчиками было универсальным, если, конечно, вы не ожидаете, что полтергейст одновременно распахнет все дверцы ваших шкафов. Убедитесь, что каждая полка находится чуть выше любых вещей, лежащих под ней, и тогда у вас будет возможность добавлять одну-две дополнительные полки на каждый

шкафчик — и это бесценно! Если вы видите много пустого пространства, вероятно, вы захотите добавить полку.

Кроме того, если вы добавите еще один ярус в ящики или кухонные шкафчики, сократится пространство вокруг ваших кухонных ножей или специй. Мертвое пространство в углу — отличное место для установки сплошного кухонного гарнитура. IKEA, Amazon и другие магазины продают много вариантов для упорядочения и максимизации полезного пространства, например, вертикальные стеллажи, держатели противней для выпечки и банки для печенья. Но ничего не покупайте, *не* сделав прежде замеры полок, ящиков и навесных шкафов. (Даже если у вас кухня IKEA, не каждый аксессуар IKEA подойдет любому ящику.) Каждый раз, отправляясь по магазинам, делайте все замеры, потому что нет ничего более раздражающего, чем вернуться домой с набором нового инвентаря, ощутить радость и волнение перед стартом работ, а потом внезапно выяснить, что ничего не подошло.

Поверхности рабочих столов призывают к поиску баланса между безмятежностью и практичностью. Я использую старое бабушкино блюдо



под торт для хранения соли, перца и оливкового масла. Будет глупо убрать их в навесной шкаф, потому что я хватаюсь за них два-три раза в день. Но они не кочуют по кухне, а живут на блюде.

Помните, руководящим принципом эффективности является не показуха. Речь идет о реальной организации для реальных людей. О подкидном мостике в ваше светлое будущее. Керри Брэдшоу хранит свитеры в своей духовке. Вы не готовите? Всенепременно используйте ее для хранения вещей.

Послушайте, все обсуждаемо.

Меня успокаивают чистые и пустые поверхности, поэтому, раз я метр с кепкой, стремянка стала частью моей жизни. Я лучше уберу подальше большую часть барахла, очищу рабочие поверхности и оставлю стремянку там, где мне нужно будет доставать убранные вещи.

Гараж

Думайте о том, как занять пространство по периметру, но не центр помещения. Помните, центр гаража предназначен для вашей машины. Осмотрите все стены сверху вниз на предмет того, имеют ли они потенциал для хранения вещей. Нужны ли вам стеллажи, уголок для инструментов или прачечная? Прекрасно, если ваша территория будет использоваться под множество функций, но

ее необходимо организовать и еще оставить место под автомобиль.

Также воздержитесь от покупки контейнеров на 500 литров, потому что, когда они наполнятся, вы не сможете их поднять. Сделайте точную маркировку всех контейнеров или коробок в гараже, чтобы вам ни разу не пришлось все перебирать. Подумайте, как бы вы послали кого-то что-то принести из вашего дома. Могли бы вы сказать: «Щелкунчик лежит в гараже в третьем контейнере под столиком с инструментами. Контейнер промаркирован «Украшения дома к празднику»?

Детские и игровые площадки

Дети *любят* гордиться собой. Теперь вы сослужили своему ребенку великую службу, сократив его принадлежности до реально используемого количества, и то, что вы намерены сделать, я называю нацеливанием на успех. Предложите им варианты хранения, например, легкие контейнеры, а книжки разместите на нижних полках, чтобы дети могли самостоятельно вернуть на место свое любимое чтение. Недавно в клиентах у меня была мама, которая купила подвесные сетчатые контейнеры. Она была очень горда собой, но контейнеры оказались высоковаты для ее трехлетнего чада. Закончилось все тем, что ей приходилось нагибаться и собирать все самой.

Подумайте, какие маневры маленький человек будет совершать легко и просто. Большинство ящиков под игрушки просто ужасны: на них тяжелые крышки, которые могут прищемить маленькие пальчики. Также подумайте над тем, куда вы хотите поставить вещи, до которых дети не должны дотянуться, например, набор блесток (кладезь беспорядка) или хрупкая фарфоровая копилка, доставшаяся от бабушки.

Подходящие ли вешалки в детском шкафу? Купите маленькие, желательно с держателем, обитым войлоком, чтобы они могли приноровиться самостоятельно вешать свою одежду и это не выглядело бы как сюжет комедии. Расположена ли нижняя штанга на доступной для них высоте? Вот и еще пример, где регулирование лишь одного элемента немедленно приводит к лучшей организации.

Комнаты подростков

Их спальни предназначены не столько уже для хранения игрушек, сколько для создания функционального пространства для размышлений и работы. Домашнюю работу будет проще выполнять, если у вас появится система организации документов и доска объявлений, где вы будете отмечать собственные проекты и рабочие процессы. Нужны ли им контейнеры для внешкольной деятельно-

сти, чтобы не растерять организованность? Амуниция для балета пойдет в один контейнер, для тхэквондо — в другой. В целом, дети такого возраста любят *большое* количество визуальной информации в своей среде. Слои постеров поверх слоев наклеек на бампер автомобиля поверх слоя билетов на концерт, прилепленные к стене при помощи тех же наклеек.

Я это поддерживаю! Я просто побуждаю родителей проследить, чтобы пол был максимально чистым. Стены могут выглядеть так, будто на них кто-то выплеснул Instagram, но будет лучше, если они смогут дойти от двери до кровати, ни на что не наступив.

Ваша спальня

Первым делом, заправленная постель — знак заботы о себе и уважения к собственному дому. Подарите себе любимому, пришедшему домой через двенадцать часов, прибранную кровать.

Как только вы избавились от хлама, вам нужно разумно прибрать оставшиеся вещи, чтобы сохранить ощущение покоя. Используйте преимущество хранения дополнительного постельного белья под кроватью. Комфортно разместите свою одежду в шкафу или обзаведитесь дополнительным отдельно стоящим гардеробом. Как обстоят дела с ночными столика-

ми? Имеются ли там полки для книг или ящики для медикаментов, наушников или лавандового лосьона для ног?

Помимо этого, оставьте остальное пространство свободным и пустым. Именно здесь вы должны расслабляться в конце дня, и вряд ли вы захотите забираться в кровать сквозь штабеля непрочитанных газет.

Ваша гардеробная

Организация гардеробной относится к моим любимым проектам, потому что после там может быть очень красиво. И я люблю получать письма от клиентов, в которых говорится: «Этим утром я оделся(ась) за пять минут!» Ваш шкаф — инструмент, поэтому убедитесь, что вам в нем все видно. Ведь если вы не видите свою одежду, вы не будете ее носить. Не нужно затапливать и запихивать одежду в шкаф; если по-другому не получается, пора снова избавляться от вещей.

Мое правило: хаос в шкафу править не может. Основопологающий принцип организации гардероба — подобное с подобным: рубашки с рубашками, брюки с брюками, платья с платьями. И, кроме того, в шкафу должна быть цветовая гармония. Именно по этому принципу мы выбираем одежду утром. Если вы надели красные брюки и хотите найти под них свитер цвета верблюжьей шер-

сти, вы должны увидеть полку с одеждой земляных тонов и взять его оттуда.

Это означает, что, если вы из тех людей, кто чаще всего носит брюки, их необходимо повесить в самой доступной зоне, и по сезону должен быть переход цветовой гаммы от темных к светлым. Итак, летом у вас могут быть темные джинсы, переходящие в светлые и цветастые, а затем зимой вы можете переключаться с более плотных джинсов и темных шерстяных штанов на светлые шерстяные брюки. Рядом будут висеть ваши юбки, опять же с переходом цвета от самого темного к самому светлому или яркому. Каждую категорию предметов гардероба — рубашки, блузки, свитеры — также организуем по принципу цвета. Если вы живете в холодном климате и носите в основном свитеры, они могут занять несколько полок. В каждой кипе должна быть представлена своя подкатегория на основании определенного критерия — V-образный вырез, кардиганы, воротники «хомут», рисунок. Одна моя клиентка буквально живет в шерстяной одежде с воротником-хомутиком. У нее их три полки, и каждая кipa представляет определенные оттенки цвета.

Конечно, не каждый человек имеет одежду всех цветов, однако используйте в качестве руководства радугу. Черное и серое вместе в одной кипе, синее, фиолетовое

Качество

Количество

и зеленое — в другой, а затем оранжевое, красное, розовое, персиковое и, наконец, желтое и белое. Вам будет приятно на это смотреть и легко выхватить нужный вам предмет одежды. Имейте в виду, что большинство людей имеют тенденцию покупать одежду только трех-четырех оттенков, которые хорошо сочетаются с цветом их кожи. Я редко вижу у кого-то в шкафу радугу оттенков. Поскольку я блондинка, у меня большой ассортимент голубого цвета в шкафу, потому что этот цвет подходит моим глазам. Каким бы ни был критерий деления на категории, просто храните их раздельно, чтобы ваше утро было добрым.

Что касается распределения вещей по полкам, убедитесь, что ваши любимые предметы одежды можно без труда достать. Если вы ежедневно надеваете на работу платье, повесьте их в передней части, начиная с повседневных и заканчивая нарядными — или наоборот. Таким

образом, даже вслепую вы будете знать, что ваши платья для работы висят в передней части шкафа, а вечерние — в задней. Если вы не так часто надеваете юбки, повесьте их подальше от дверцы. А если вы каждый день носите брюки, повесьте их поближе.

Затем подумайте о погоде. Летом на полке на уровне глаз могут лежать майки без бретелек. Но зимой их нужно убрать повыше, из поля зрения, а на уровень глаз спустить шерстяные вещи. Перебирая вещи дважды в год, вы невольно их видите.

Помните об избирательной невнимательности? Вы ведь даже не замечаете коктейльные платья, в которых ходили на свидания в молодости, а теперь не наденете их даже под страхом смерти? Если они пережили первую очистку гардероба, может быть, сейчас нужно подойти к вопросу более критично. Безжалостно вносите коррективы.

Когда приметесь за аксессуары, очень важно иметь подходящий для этого инструмент. В магазинах можно найти миллион вариантов хранения и экспонирования бижутерии. Доска объявлений с приколотой к ней лентой может сослужить вам добрую службу для навешивания сережек и цепочек. Вы каждый день носите шарфы? Повесьте для них крючки там, где их легко можно снять по пути.

Также, прибирая вещи, вы можете наткнуться на предмет, который сыграет с вами в «угадайку»: ковбойская шляпа, привезенная из отпуска, или кринолин вашего свадебного платья. Пришло время от них отделаться.

По моему опыту, в каждой комнате найдется предмет, который стоит на пути создания спокойной обстановки, погружая вас в хаос. Если у вас он все еще остается, пора отправить его вон.

Ванная комната

Может быть, это покажется очевидным, но есть ли у вас полки в душевой? Даже полки на присосках, если вы не можете сверлить стены, создадут больше порядка.

В корзины под раковиной можно положить туалетную бумагу¹, фен и грелку-подушку, чтобы вам не пришлось их ниоткуда выкапывать.

Помимо прочего, создание визуального порядка, подбор полотенец и банных принадлежностей приносит непосредственное умиротворение. Если вы делите свою ванную с детьми, крайне важно разложить их игрушки по мешкам и убрать на время вашей разгрузки. Никто не сможет сбросить с себя груз забот под бременем дневных хлопот. Не ложитесь спать со своими незаконченными делами.

¹ Если она не хранится в банке с жестяной крышкой у вас на голове.

Шкаф для постельного белья

Прежде всего я воспринимаю как должное, что вы избавились от всех старых, ветхих, неподходящих простыней и полотенец. А как отсортировать оставшиеся? Если члены вашей семьи спят на кроватях разного размера, навесьте ярлыки на полки, чтобы люди знали, куда возвращать белье после стирки. Многие сворачивают постельные принадлежности по наборам: простыня, пододеяльник, наволочки, вывернутые наружу.

Таким образом, когда нужно заправить постель, вы просто хватаете комплект, вам не приходится выискивать наволочки. У себя дома я использую только белые простыни, поэтому мне не приходится прилагать усилий и думать, что к чему подходит. Это внесло в мою жизнь кардинальные перемены. То есть, если нижняя простыня будет запачкана неотстирывающимися пятнами или порвана, мне не придется пускать в расход в остальном абсолютно нормальный набор.

У большинства людей имеется гораздо больше банных полотенец, чем им нужно. Выделите для них полку и храните ровно столько, чтобы они комфортно туда помещались. пляжные полотенца и полотенца для бассейна должны иметь собственную полку. Они выполняют другую функцию, поэтому и хранятся отдельно.

В шкафу для постельного белья можно также разместить запас товаров для душа и ванны. Используйте контейнеры или коробки из-под туфель для организованного хранения туалетных принадлежностей, таких, как зубная нить, мыло и бандажи. На верхней полке вам может захотеться сложить приведенные в порядок фото, рождественские украшения или реликвии.

Запланируйте уборку

Внесите в свой график довольно большое «окно», чтобы раз в неделю наверстывать упущенное в своем доме. Отметьте это «окно» в календаре, как вы бы отметили учебное занятие. В идеальном варианте, это должно быть время, когда у вас есть запас сил и вокруг нет множества людей, которые требуют от вас внимания. Некоторые из моих клиентов любят встать до пробуждения остальных членов семьи в понедельник утром и расставить все по своим местам впрок на грядущую неделю, пока дом погружен в тишину. Лично я предпочитаю делать это вечером в воскресенье, чтобы с утра в понедельник все уже было готово. График постепенно поможет выработать привычку, и вам будет странно *не сделать* этого.

Маркеры, которые не дадут вам сбиться с пути

Спустя недели после расхламления способны ли вы по-прежнему придерживаться своей цели? Вы продолжаете есть за столом? Выходить из дома вовремя? Парковаться в гараже? Если что-то встало на пути к вашей цели, НЕМЕДЛЕННО вносите в свой график четырехчасовую настройку.

Три — магическое число. Когда у вас накопилось три вещи в месте, где их быть не должно, вам пора заняться этой проблемой. У вас пролежало нераспечатанное письмо больше трех дней? Сядьте и распечатайте его. В корзине для стирки полно чистой одежды, но вам надо сделать еще три загрузки стиральной машины. Отложите последнюю загрузку в сторону. У вас на обеденном столе лежат три вещи, которым там не место? Свитер, библиотечная книга, письмо?

Раз вещичек стало три, быстро дома прибери. Это моя поговорка, которая говорит нам о том, что пора наводить чистоту.

Поддержание порядка

Поддержание порядка является отличной возможностью самопроверки. Начните думать о своем доме как о барометре: он показывает ваш успех в различных сферах

жизни. Если у вас начинает забарахляться кухня, может, вы где-то не соблюдаете данное себе обещание по поводу питания? Если одеяла перекидывали на тахту перед телевизором, вы по определенной причине избегаете своей спальни? Продолжайте прислушиваться к возникающему беспорядку, и пусть он расскажет вам, с какими эмоциями вы теоретически не хотите иметь дела.

Вы оставляете бардак в начале недели, потому что у вас приступы воскресной хандры? Таким клиентам я рекомендую заставить себя включить любимую музыку в восемь вечера и тридцать минут наводить маршфет. Клиентам, которые хотят завернуться в бардак, как в кокон зимой, я прописываю ежегодные солнечные ванны — или пусть даже гелиоламп! Вам трудно переносить праздники, потому что вы находитесь далеко от своей семьи или потеряли близкого человека? Не позволяйте бардаку стать вашим успокоительным. Вместо этого предпримите ряд действий, не связанных с вашим имуществом, чтобы почувствовать себя счастливее в долгосрочной перспективе.

Для рутинного поддержания порядка мне на помощь приходят сезоны. Я большая фанатка весенней и осенней генеральной уборки, они способствуют настройке на беззаботное лето или сезон праздников. Время уплаты налогов отлично подойдет для разбора документов.

Воспользуйтесь преимуществом контроля по окончании сезона. Не стоит просто откладывать в сторону праздничные украшения; избавьтесь от поломанных и от тех, которыми вы не пользовались более трех лет. Не нужно просто убирать пляжные полотенца на следующий год; отдайте в приют для животных те, которые уже невозможно отстирать, и ветхие.

Отнеситесь к этому, как к настройке, а не как к признакам неспособности справляться. У вас не случилось никакого провала. Машина не сломана, ее просто нужно отдать на регулярный техосмотр, чтобы она оптимально работала. Небольшой бардак — это всего лишь признак того, что ваш дом требует внимания, настройки.

Если вы будете уделять своему дому по тридцать минут еженедельно, он оплатит вам в десять раз больше. Каждая минута, потраченная на поиск принадлежащих вам вещей, является пустой тратой времени. Даже пять минут, которые вы тратите на поиск ключей ежедневно, превращаются почти в тридцать часов в год! Практически целая рабочая неделя уходит на поиск ключей! Попробуйте подумать о необходимости поддерживать порядок не как о рутинной работе, а как о заботе о себе. Полюбите свой дом, и он тоже полюбит вас.

Осознанное потребление: не дайте бардаку прокрасться в вашу жизнь

ТЕПЕРЬ, ПОСЛЕ УСЕРДНО ПРОДЕЛАННОЙ РАБОТЫ, Я СОБИРАЮСЬ отправить вас назад, в мир, который будет на каждом повороте пихать вам барахло, от которого вы только недавно избавились. Нас манит каждая витрина; наша входящая почта ломится от сообщений о распродаже, промоакциях и купонах, ежедневно к нам на почту приходят рассылки. Каждый день нам твердят: купи, купи, купи.

Пожалуйста, учтите, у меня нет иммунитета к зову sireны, манящему на выгодные распродажи или шопинг поздно ночью в Интернете после трудного дня. В резуль-

тате, за долгие годы у меня появились свои трюки и инструменты, на которые мы с моими клиентами можем положиться, чтобы наши дома оставались незахламленными и функциональными.

Как определить, что впереди ждут сложности

Конечно, многие мои клиенты не злоупотребляют шопингом. Они жили под грузом хаос-блока № 6 «В ловушке чужого баракла». Теперь, когда они отказались от унаследованных вещей или прекратили складировать у себя вещи друзей и членов семьи, то стали вполне уверены, что будут без труда поддерживать так называемый визуальный порядок: все, на чем остановится взгляд, будет дарить чувство умиротворения.

Однако мои клиенты с хаос-блоками № 2 или № 4 притупляли свои чувства при помощи шопинга: с их заглушенными эмоциями необходимо разобраться и дать им место. Когда я впервые входила в дом таких клиентов, иногда приходящая была обрамлена (или заблокирована) нераспечатанными коробками из разных служб доставки.

Проведение работы, описанной в части 2, и вынос старья из дома похожи на 28-дневную детокс-программу против пагубной зависимости. Никто не выходит из реабилитационного центра с мыслью: «Ну что ж, меня вы-

лечили». Это реально только начало решения проблемы, особенно если шопинг является для вас компенсаторным механизмом. Как можно узнать, что шопинг превратился в зависимость? Можете ли вы отказаться от покупки товаров не первой необходимости на тридцать дней? Если сама мысль об этом приносит много страхов и тревог, вам нужно более пристально рассмотреть привычки заниматься шопингом.

Почему продажи губной помады резко взлетели в 2009 году после финансового кризиса?¹ Мы любим покупать вещи ради поднятия настроения, а в то время мы ничего другого просто не могли себе позволить. Однако если у вас есть стойчивая потребность потратить деньги после того, как вы наконец навели порядок, задайте себе вопрос — какую эмоциональную потребность восполняет шопинг и какими еще способами вы можете ее восполнить? Может быть, нарвать букет цветов или выйти с подругой погулять. Если у вас до сих пор стоят нераспечатанные пакеты или коробки, они появились не из-за лежащих в них вещей, а из-за чувств, которые вы преследуете.

Повторюсь: не надо заниматься самобичеванием. Я пытаюсь мягко донести до вас осознание того, что у вас силь-

¹ Нечаева Е., Рис М. «Стратегически ошеломляющая: профессиональные мотивации за эффект губной помады». *Психологическая наука* 27, № 8 (Июнь 2016): 1157–1168.

ная позиция, вы можете принять другое решение и сдвинуться с мертвой точки. Прошлое преподносит нам уроки, и если мы их учим, наши ошибки обретают ценность.

Возможно, вам нужно заняться какой-нибудь новой практикой. Многие клиенты взяли на вооружение медитацию, йогу и даже психотерапию. Задайте себе вопрос: как и где еще я могу получить «волшебный пендель», который будет воистину продуктивным? Потому что шопинг *ощущается* продуктивным, так ведь? Вы *ощущаете*, будто решаете проблему. Вы нашли туфли для свадьбы, вы можете заменить потертое кроватное покрывало — ой, гляньте, теперь производят антипригарные прихватки! Все это выглядит как решения.

На самом деле, это проблема. Каждая вещь, которую вы покупаете и приносите в дом, становится проблемой. Вам приходится это хранить, чистить, пылесосить, стирать пыль, убирать, относить в химчистку, чинить и вешать. Так или иначе, каждая вещь попадает в ваш список дел, а расширять его точно не нужно.

Я хочу, чтобы вы прямо сейчас начали думать о своей жизни (чем бы вы ни владели на данный момент), как об идеальной. Вам не нужно ничего добавлять, чтобы стать счастливее, лучше, стройнее, темпераментнее, желаннее, успешнее или даже организованнее.

Фактически, в следующий раз, если вы почувствуете импульс что-нибудь купить, я хочу, чтобы вы прошептали: «Я идеален(на). Такой(ая) как есть. С тем, что я имею».

Итак, давайте представим себе, что вы стоите в магазине и держите в руках новую пару туфель. Перед тем, как приложить кредитку к терминалу, я хочу, чтобы вы проиграли следующее.

1. Стоимость

Речь пойдет не о случайно появившейся строке в выписке по вашей кредитной карте, а о том, во что вам реально обойдутся эти туфли? Сколько вы зарабатываете в час? Если вам платят не по часам, возьмите ваш расчетный листок за месяц и разделите указанную в нем сумму на количество часов работы. Вот сколько стоит час вашего времени. Сколько часов вам придется проработать ради этих туфель? Два? Три? Десять? Стоят ли эти туфли десяти часов вашего времени? Если в нашей жизни ограниченное количество часов, которые мы тратим на заработки, захотите ли вы реально потратиться на эти туфли?

2. Задолженность

Насколько быстро или долго вы компенсируете задолженность по своей кредитной карте? Если у вас

ссуда с процентами, стоимость тех туфель окажется гораздо выше, чем указано в ценнике.

Никому не нужен миллион зеленых сумочек или множество полок, заставленных бежевыми туфлями на высоком каблуке. Тем не менее еженедельно я помогаю людям избавляться от дюжин пар джинсов, рядов обуви, охапок бижутерии, которые мертвой хваткой вцепились в нашу жизнь. Итак, задайте себе вопрос: имеется ли у меня подобная вещь? Или незначительно отличающаяся от данного предмета? Будете ли вы на самом деле использовать это оборудование? Скоро мультиварка последует за электрогрилем, поэтому наиболее вероятен ответ «Нет».

Хочу поведать вам еще один секрет: когда мы глязем на что-то, лежащее на витрине, нам этот предмет кажется самым великолепным и красивым из всего, что мы видели. Но как только он окажется у нас дома, то начнет изнашиваться и покрываться пылью. Просто превратится в очередную вещь.

Поэтому сможете ли вы восхищаться вещью прямо у витрины, не приобретая ее? Сможете ли вы относиться к магазинам, как к музеям? «О, взгляни, разве это не мило? Какой инновационный дизайн! Как жаль, что ни одна из этих вещей не продается».

3. Потребность vs. Желание

Вам нужны эти туфли? Или вам просто хочется заполучить их? Это не значит, что, просто желая что-то иметь, вы не должны себе этого позволить. Однако отличным упражнением для проработки ситуации является утверждение «Я хочу» вместо «Мне нужно». Если вы говорите: «Мне нужны эти туфли, потому что старая обувь для гольфа порвалась», здесь все понятно. Но если вы говорите: «Мне нужны эти туфли, потому что они сочетаются с моим пасхальным платьем», то, фактически, вы просто хотите гармонично выглядеть на Пасху. Это желание. Сколько раз вы говорили фразу «Мне нужны джинсы»? Я здесь для того, чтобы сообщить людям, у которых несколько полок заняты джинсами, что еще джинсы им не нужны, если вы, конечно, не ковбой.

Вот вопрос, помогающий отделить наши потребности от желаний: «Как часто вы стираете вещи?» Если раз в неделю, тогда вам нужно девять комплектов нижнего белья. Два раза в неделю? Шестнадцать. Через день, потому что у вас в семье четыре человека? Тогда вам, возможно, понадобится целый чемодан. Это метрика.

4. Предварительное тестирование вещей

Почти на каждом заказе я сталкиваюсь с оборудованием, инструментами или материалами для хобби, в котором клиент увидел новый «смысл жизни», но его хватило буквально на несколько недель или месяцев, после чего оно было благополучно забыто. Однако остались приспособления, стоимость которых достаточно высокая: профессиональные теннисные ракетки, шесть наборов одежды для йоги или фитнеса из кашемировой шерсти или доска для серфинга. Когда вы осваиваете новый навык, попробуйте арендовать оборудование. Да, оно не будет ощущаться таким же восхитительным, как собственное, но пока вы не убедились, что кручение педалей — это ваше, зачем тратить деньги на специальные кроссовки и велотренажер, который будет пылиться в углу?

Поверьте мне, я понимаю, что новый вид деятельности приносит чувство незащищенности, а собственное оборудование сделает вас более уверенным в себе. «По крайней мере, я *выгляжу* так, будто катаюсь на лыжах». Однако готова поспорить, что вы просто подвержены желанию порисоваться! Можете ли вы перестать использовать оборудование, как буфер своей уязвимости? Обещаю, вы не наделаете

те меньше ошибок, танцуя зумбу, если на вас будет специальная одежда для танцев.

Кроме того, поменяйте идеологию, которая гласит, что, если вы потратите тонну денег, это заставит вас достичь предполагаемого результата. Нет. Мат и подходящее ему по цвету полотенце, бутылка под воду и клевая форма вызовут у вас еще более горестные чувства, когда вы выясните, что йога фактически усугубляет воспаление седалищного нерва. Пожалуйста, прозанимайтесь любым выбранным делом не менее полугода, прежде чем покупать для этого хоть одну вещь. Подумайте о покупке, как об инвестиции и награде, которая последует за демонстрацией определенного мастерства.

И еще попутное примечание: есть большая вероятность, что вы можете позаимствовать нужное оборудование у друга, который попал в ту же самую ловушку.

5. Туфли vs. Деньги

Когда я мнусь перед новой сумочкой с ценником в 250 долларов, моя подруга юных лет Кейт говорит: «Окей, представь себе, что у меня в одной руке сумочка, *но* в другой 250 долларов. Куда ты потянешься?»

Если к деньгам, то я кладу сумку обратно.

Вы помните серию «Право женщины на туфли» из сериала «Секс в большом городе»? Кэрри осознает, что если бы не купила сто пар туфель по 400 долларов, то смогла бы сэкономить на первоначальный взнос на жилье. Она пускала на ветер свое финансовое благополучие, каждый раз покупая пару Manolo Blahnik. Может быть, вам стоит предпочесть деньги.

6. Качество vs. Количество

Покупаете ли вы эти туфли надолго? Или это было спонтанное решение на одну носку? Я твердо убеждена, что гораздо лучше иметь одну футболку стоимостью 50 долларов, которая будет отлично смотреться, чем десять по 5 долларов, которые расползутся после первой же стирки.

В своей книге *«Одетые слишком нарядно: шокирующе высокая цена дешевой одежды»* Элизабет Клайн проводит исследование, насколько высокую нагрузку дают утилизируемые наряды на окружающую среду и сколько потов сойдет с людей, изготавливающих эту одежду. Вам может показаться безобидной покупка платья за 12 долларов во время обеденного перерыва, потому что оно «миленькое» и вы его обязательно когда-нибудь наденете, но это далеко не так.

Бывало ли у вас такое, что вы держите в руках предмет гардероба и думаете: «Ну ладно, сидит неплохо, но мне особо не нравится. Надену пару раз и отдам в добрые руки». Фактически, комиссионные магазины переполнены. Сотрудникам моей фирмы dClutterfly приходится ехать много часов, чтобы вывезти пожертвованные вещи за пределы Лос-Анджелеса и найти место, где их примут. Потому что одежда настолько дешевая, что люди не хотят брать секонд-хенд. Практически вам проще сдать одежду в центр утилизации ткани. Многие масс-маркеты начали принимать свои старые вещи в магазинах, поэтому им не придется лежать на мусорных полигонах.

Итак, задайте себе вопрос: «Как долго я собираюсь этим пользоваться?» Станет ли мой дом для этой вещи всего лишь перевалочной базой по пути на мусорку? Есть шансы, что, если вы начнете смотреть на вещи с этой позиции, те шорты с блестками утратят свой лоск в ваших глазах.

7. Выброс допамина

Согласно исследованию Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, проведенному доктором наук, нейробиологом Робертом Бильдером,

шопинг может вызывать у вас чувство кайфа¹. Каждый раз, когда мы что-то покупаем, происходит небольшой выброс дофамина, особенно если с большой скидкой. Недавно избыточная склонность покупать была приравнена к компульсивному влечению. Теперь же Бильдер и его коллеги утверждают, что это зависимость. Зависимость предполагает возможность «развития привыкания». Бильдер говорит: «Чтобы получить аналогичный эффект, вам требуется все большая и большая доза. Вы замечаете, что вам нужно все больше». Конечно, этот случай касается моих клиентов, которые потратили десятки, если не сотни тысяч долларов на вещи, которые никогда не носили и которыми ни разу не воспользовались. Недавно после одного из моих выступлений ко мне подошла женщина. Она зыркала глазами из стороны в сторону. Я чувствовала, что она хочет избавиться от какой-то своей нелегкой ноши. В итоге, когда все задали интересующие их вопросы и мы остались одни, она прошептала: «Я социальный работник в больнице. У меня *крайне* стрессовая работа. Каждый раз после рабочего дня я иду в магазины.

¹ Сесилия С. Андреассен и др. Бергенская шкала зависимости от покупок: надежность и валидность краткого скринингового теста. *Frontiers in Psychology* № 6 (17 сентября 2015 г.): 1374...

Есть что-то успокаивающее в *клацанье* вешалок для одежды. Это моя награда». Когда она проговорила это вслух, то услышала себя. Я дала ей домашнее задание: найти себе другую награду, которая не будет стоить ни копейки и не повлечет за собой появление в доме нового барахла. Несколько месяцев спустя она написала мне письмо о том, что не только избавила дом от хлама, передав безвозмездно тюки ношеной одежды в благотворительные организации, но еще и взяла из приюта собаку. И теперь ее награда в том, что пес каждый день встречает ее дома, а она заводит друзей в парке для выгула собак.

Источником этой проблемы является хаос-блок № 2 «Мои вещи определяют мою суть». Если вам шопинг нужен для социального взаимодействия, не могли бы вы перенести эту вполне себе человеческую потребность на другую деятельность? Как насчет того, чтобы вместо этого стать волонтером? Вы можете обзавестись новыми друзьями, например, выгуливая собак в приюте.

Благодарность также является очень эффективным инструментом, и научно доказано, что она укрепляет силу воли. Подумайте обо всем, что имеете уже сейчас, и вам захочется меньше приобретать.

Составьте план действий на случай последующих приступов соблазна. Будете ли вы писать или звонить другу или надежному товарищу? Возможно, вы занырнете в ванну, чтобы придумать шумиху с благодарностью. Быстренько набросаете список всего, за что вы благодарны: здоровое тело, верные друзья, крыша над головой. Некоторые клиенты надевают наушники и наскоро медитируют в машине. Напечатайте план действий в своем телефоне или нацарапайте его на визитке, лежащей в вашем кошельке, и тогда вы точно будете знать, что делать, чтобы избежать скоротечного кайфа от покупок.

Клиентам, кому это затруднительно, я рекомендую усложнить трату денег. Удалите приложения Amazon и eBay со своего телефона и планшета. Дайте себе обет расплачиваться в магазине только наличными деньгами.

Это классический прием, взятый прямо из программы «Анонимные должники», но ничего не охлаждает ваше рвение так, как это делает наличная оплата всех товаров. Часто нам всего-то нужно притормозить, сделать глубокий вдох и дать себе немного времени на обдумывание.

Итак, вы хотите те самые туфли, быстротечный кайф от покупки и трепет новизны? Если не можете

сказать наверняка, последуйте совету диетологов: отложите их в сторону, займитесь чем-нибудь, чтобы отвлечь себя и выработать эндорфин. Например, сделайте физические упражнения. Если вам по-прежнему хочется купить эти туфли, вернетесь за ними завтра.

8. Уменьшить свой кредит

Это забавно. У вас есть кредит? Если у вас стоит приложение кредитной карты на телефоне, вы можете без промедлений совершать покупки по стоимости вещи, которую вы сейчас чуть не купили. Удовлетворение приносит *именно это*.

Если после всех этих вопросов вы все еще хотите купить те туфли, бац-бац, и носите с удовольствием. Но обещаю вам, если вы каждую вещь будете подвергать такому тестированию, то начнете приносить домой на 80–90 процентов меньше. И что бы вы в итоге ни принесли, вам не придется искать под него место!

Чествование и обживание вашего нового пространства

Подобно многим другим женщинам, сделавшим это до нее, Дебра приехала в Лос-Анджелес, мечтая стать актрисой. Теперь ей шел пятый десяток, она работала в бухгалтерской фирме и жила в квартире с контролируемой арендной платой. Ее самым любимым хобби было волонтерство в организации, которая обучает чтению бездомных детей.

Она позвонила мне и призналась, что в течение двенадцати лет к ней в дом не заходил ни один человек. Квартира не была грязной, но она была забита старыми книгами, газетами и журналами. И все лежало не на сво-

их местах. Бумаги по возврату налогов обосновались на обеденном столе, пакет с пакетами лежал в спальне. Дебра твердила одно: «Я не знаю, с чего это началось».

Только когда разобрали верхний слой баракла, мы выяснили, что происходило на самом деле. Под журналами и книгами мы обнаружили ее старые портретные снимки, комплекты для актерских проб, тренировочные кассеты и все атрибуты жизни, с которой она не могла расстаться по доброй воле. Она буквально хоронила свое сожаление.

После того как Дебра подняла вопрос о своем сожалении в открытую, она смогла в прямом и переносном смысле его отпустить. Осталась ясность: дело не только в том, что она снова начала приглашать в дом людей и оставила пустую гостевую комнату для семьи, которая стала бывать у нее регулярно, но и в откровении, что счастливой ее сделала благотворительная деятельность. Дебра устроилась туда на полный рабочий день, покинула свою фирму и начала новую главу своей жизни, богатую на контакт со своей семьей и социальный контакт. Также она обрела профессиональную самореализацию, которую искала тридцать лет.

Вам может показаться, что честование своих достижений не заслуживает отдельной главы, но это новая эпоха вашей жизни, которая требует внимания. Вы выполнили гору работы: физической, мыслительной, эмоциональной. Честность по отношению к восприятию

собственного баракла и выявление хаос-блоков — настоящее испытание. Возможно, в процессе вы даже от души поплакали. Иногда, завершив особо крупный пласт работы, я беру выходной, чтобы отметить и восстановиться — а ведь это даже не мой дом!

Поделитесь с другими!

Сделайте фотографии «После» и поделитесь ими с друзьями и семьей или разместите в социальных сетях. Пригласите к себе людей, но сделайте это таким образом, чтобы не было противоречий с вашей вновь обретенной свободой и легкостью. Если организация вечеринки всегда означала для вас, что блюда и украшения будут месяцами стоять не на своем месте, просто пригласите парочку друзей на «выпить-закусить». Если проведение семейного праздника было вашей целью, разошлите приглашения, можно даже с фото вашего свежеприбранного дома, на которых будет написано: «Вот что вас ждет!»

От чего бы вы ни отгораживались в прошлом — пригласить в гости свою команду, провести вечер игры в покер,

СОМНЕНИЯ



позвать к себе членов родительского комитета, чтобы вместе сделать значки и флаеры, организовать пункт обмена одежды или книг, пригласить гостей на выходные — сейчас пришло время это сделать.

Слово по поводу открытых дверей: я видела очень много клиентов, которые освобождали пространство ради того, чтобы организовать у себя больше занятий, а затем осознавали, что в какой-то степени им это не так нравилось, как они предполагали изначально. Может быть, они воздвигали физический барьер, потому что развлечение было для них стрессовым фактором или запускало триггерные механизмы. Это на 100 процентов нормально. Вы не обязаны делать свой дом открытым только потому, что вы все прибрали и в состоянии это сделать. Просто наслаждайтесь сами или постепенно найдите развлечение, которое не будет вызывать стресс.

Вам придется постепенно выяснить, какие виды деятельности сработают для вас. Позвольте себе экспериментировать.

Ведите учет

Это касается не только моментов гордости, а создания эффекта якоря.

За время изнурительных отношений я располнела, и мне было некомфортно в моем теле. Процесс сниже-

ния веса дался мне нелегко. Когда все получилось, я начала уделять пристальное внимание своему телу, которое раньше воспринимала как должное. Когда у меня возникал соблазн заедания проблем, я напоминала себе, как усердно мне пришлось поработать и что ничего нет вкуснее моего здоровья. Ощущение здоровья стало моей психологической привязкой.

Ваша свобода дает вам эффект якоря, и она удержит вас от соблазна купить больше, чем требуется, или не убирать вещи, которые уже имеются. Обратите внимание на свои чувства. Я часто получаю письма со следующими фразами:

«Трейси, мне кто-то позвонил в последний момент, и я смог(ла) собраться меньше, чем за пять минут!»

«Мой сосед спросил, можно ли его дочери парковать-ся в моем гараже, когда меня не будет дома, и я смог(ла) ответить «Да»!».

«Я теперь могу на выбор принимать ванну или душ в любой ванной комнате своего дома! Там больше не склад вещей!»

Признайте сложность проведенной вами работы, ощутите приятное чувство, которое вам она принесла, и пусть оно будет вашим двигателем.

Вознаграждайте себя

Почти каждый мой клиент откапывает как минимум одну неиспользованную подарочную карточку или горы монет, которые можно обменять в банке на купюры. Обретя эти сокровища, либо побалуйте себя, либо возьмите на вооружение следующие инструменты для их организации и хранения: коробки, папки, ярлыки или лотки с перегородками.

В самом деле, возьмите за правило регулярно себя вознаграждать. В когнитивно-бихевиоральной терапии существует техника, называемая «активное самоподкрепление»¹. Ее суть заключается в том, что, если мы будем стимулировать рецепторы удовольствия при выполнении сложных задач, заниматься ими станет проще и плодотворнее, потому что в мозгу начнут возникать позитивные ассоциации с данным заданием. Итак, как вариант, когда в воскресенье днем ваш дом будет уже прибран, возьмите эту технику на вооружение и идите на маникюр с массажем ног в качестве дополнения. Или примите ванну с пеной. Или выделите себе тридцать минут на чтение книги, с которой до чертиков хотелось устроиться в кресле. Вскоре ваш мозг выстроит ассоциацию между уборкой вещей и предвкушением вознаграждения.

¹ Фредерик Х. Канфер. Поддержание поведения самогенерируемыми стимулами и подкреплением. Психология частных событий: перспективы систем скрытого реагирования. Нью-Йорк: Academic Press, 1971. С. 39–57.

Вознаграждайте свой дом

Теперь, когда вы избавили дом от хлама, можете заметить, что его необходимо покрасить или что протерлась мягкая обивка на диване, на котором лежат постиранные вещи. Вероятно, вы захламили кухню, поскольку там давно нужно было все обновить, чтобы появилось необходимое место для хранения вещей.

Избавление от хлама часто приводит к модернизации дома, потому что наконец-то он оказывается на виду. Вы впервые видите свой дом «без одежды», и ему требуется капелька вашей любви. Это так увлекательно! Сравните, кто вы сейчас и кем были, когда в последний раз красили дом или выбирали мебель? Как вы сейчас используете пространство и что хотите изменить??

Теперь, когда вы выявили и победили свои хаос-блоки, вы вольны использовать свой дом так, чтобы он отражал ваше истинное «Я».

Не пришло ли время превратить бывшие детские комнаты в домашний офис или мастерскую рукоделия? Нужно ли вам место, где будут ночевать внуки? Вы хотите заняться семейным бизнесом и теперь можете приспособить под него часть избавленного от хлама гаража?

Что, если в процессе вы сможете отказаться от пункта хранения или даже от двух? Что ж, теперь у вас есть

деньги и план по преобразению дома. Вы провели трудную работу и подготовили почву. Теперь можно создавать дом своей мечты.

Дайте себе время привыкнуть к новизне

Это нормально, что в первое время вы будете ощущать себя странно и постоянно задаваться вопросом: «Куда все делось? Здесь так пусто».

Если «новый» дом кажется вам некомфортным или у вас сложилось впечатление, что вы живете в слишком большой квартире, просто дайте себе немного времени, чтобы привыкнуть к самоощущению в новой среде. Для примера возьмем приведение себя в форму. Чтобы этого достичь, вам потребуются месяцы. Вы же добились экстремального преобразования за несколько часов или недель. Это колоссальные перемены за очень короткий период времени. Вашему мозгу нужно это переварить. Поэтому в начале сосредоточьтесь на позитиве: «Так странно, что места стало очень много, но — вау! Я предвкушаю, как буду наряжаться утром, и без проблем найду всю нужную одежду». В один прекрасный день чувство дискомфорта уйдет. Вы ощутите, что заслуживаете этого прекрасного чистого дома.

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Большие жизненные перемены

Оптимизация: чистка раз и навсегда

Я познакомилась с Брюсом почти сразу после смерти его жены Ширли. Они прожили вместе больше пятидесяти лет, и скончалась она в результате затяжной болезни. Ширли была не только выдающимся врачом, пионером передовых технологий в лечении женских заболеваний, но и сильным человеком, которого все любили. Она была стержнем семьи, принимала практически все серьезные решения, касающиеся их жизни. Теперь Брюсу приходилось все улаживать самому, и несмотря на то, что Ширли скончалась совсем недавно, в него уже вцепилась риелтор. Она сказала Брюсу, что для продажи дома нужно, чтобы он в течение двух недель его ос-

вободил. Они с Ширли прожили там более сорока лет, вырастили в этом доме своих детей, и он был сердцем их дружеской компании. Это было чудовищно сложно выполнить.

Мы начали с верхних этажей и постепенно спускались вниз. Площадь недвижимости была пятьсот пятьдесят квадратных метров. Необходимо было учесть каждую комнату. Каждый шкаф. Каждый ящик.

Брюс справлялся на удивление хорошо. Он быстро принимал решения, легко раздавал вещи друзьям и членам семьи и неустанно повторял: *«Мне это не нужно. Я больше не буду этим пользоваться. Давайте от этого избавимся»*. Мы раздавали фурунны вещей. Я была поражена, что, если учесть огромную эмоциональную нагрузку задания, он был одним из самых легких моих клиентов. Однако мне было любопытно, когда мы наткнемся на препятствия.

Затем мы дошли до оборудования для подводного плавания. В комнате над гаражом у Брюса было множество контейнеров с резервуарами, гидрокостюмами, плавниками, масками — все, о чем может мечтать высококлассный дайвер. Когда-то Брюс был таким. Но не сейчас, не в возрасте восьмидесяти трех лет. Когда я заговорила о том, что надо бы избавиться хотя бы от части этого оборудования, а в идеале от всего перед переездом

в его новый дом на двух хозяев, площадь которого всего около ста пятидесяти квадратных метров, он ответил: «Ни за что. *Это* поедет со мной».

Его сын попытался помочь, указав, что он уже много лет не занимался дайвингом из-за проблем со здоровьем и вряд ли будет когда-либо нырять.

«Откуда ты *знаешь*, — внезапно Брюс уперся. — Не отдам. Я *знаю*, что однажды начну этим пользоваться». Он велел нам упаковать оборудование и перевезти в новый дом.

Итак, мы поступили, как он нам сказал. Я знала, что не стоит биться с ним насмерть. Если в его видении вторая спальня предназначалась не для внуков, а для хранения подводного оборудования, пусть будет так.

В новом доме грузчики начали снимать мебель с грузовика, а мои ассистенты помогали размещать кровати и диваны в предназначенные для них места. Тем временем мы сидели на лужайке в стороне от процесса на двух раскладных стульях и беседовали. Мы поговорили о его жене, о его жизни. Мы обсудили происходящую с ним перемену, удивляющую моментами легкость, но также трудности, сложные задачи. В итоге, парни начали выгружать оборудование для дайвинга. Было уже поздно, места оставалось немного, и они поинтересовались, куда его разместить. Я наблюдала за лицом Брю-

са, когда одна за другой гигантские коробки доставали из грузовика и ставили на пешеходную дорожку. Он качал головой.

Я положила руку ему на плечо и спросила, что не так. Брюс повернулся ко мне, его глаза наполнились слезами, и он сказал: «Дайвинг был делом всей моей жизни. Если я не работал, то нырял. А когда работал, я продумывал, где буду нырять в следующий раз. Мы планировали все наши поездки, связанные с дайвингом. Дайвинг был моим вторым «Я». Моим делом жизни. А теперь я больше не могу нырять». Я осознала, что Брюс говорил со мной о Ширли. О всей своей жизни.

Конечно, подводное оборудование было сосудом его памяти, так сказать, и он будет по нему скучать, но на самом деле проблема была в хаос-блоке № 1 и в том, что его олицетворяло. Время уходит. Люди умирают. Брюс и сам стареет. Исчезают возможности. Пока он цеплялся за снаряжение для дайвинга, он по-прежнему оставался молодым врачом с Мальдив. Единственное, Брюс уже на самом деле им не был. И, отпустив прошлое, он получал шанс стать кем-то еще. Кем-то новым.

Он попросил грузчиков оставить коробки на месте, а мне дал указание пристроить их наилучшим образом. Поэтому я безвозмездно передала его в школу подводного плавания.

После того как мы распаковали и разложили все вещи Брюса, я попросила его задуматься, какой активной деятельностью, помимо подводного плавания, он хотел бы заняться. Он ответил, что хочет заниматься садоводством.

Позже Брюс действительно начал им заниматься. На уроках садоводства он познакомился с хорошей женщиной своего возраста, которая тоже была вдовой, и они сошлись. Я вижу, как они неподалеку выгуливают своих собак, ходят рука об руку.

Оптимизация численности вещей очень сильно отличается от стандартной схемы избавления от хлама, потому что ее приходится применять к людям, которые могли никогда не испытывать проблем с бардаком. Отличительной чертой оптимизации является вынужденное масштабирование, что означает следующее: сейчас вы живете в доме площадью больше трехсот квадратных метров, а собираетесь переехать в квартиру площадью около ста квадратных метров в общине для престарелых, поэтому вам нужно сократить количество пожитков на 75 процентов. Избавление от вещей прекращает быть вопросом полезности этих предметов или приятных ощущений, вызываемых у вас, но превращается в проблему создания чистого и простого пространства.

Я люблю оптимизирующих клиентов. Мне нравится, что люди обретают контроль над своей жизнью, реша-

ются на модернизацию и готовят площадку для следующего приключения. Обычно клиенты начинают заниматься оптимизацией, потому что их жизнь достигла точки, когда дети выросли и разъехались, а дом стал слишком большим, дорогим и энергозатратным. Они готовы переехать в другое место, которое будет требовать от них меньше и оставлять больше времени на радости. Они правы. Прodelав эту работу множество раз, я знаю, как счастливы они будут оказаться там, где сейчас их нет. Это как восстановление нерабочего сустава. Когда работа окончена, клиенты всегда говорят: «Почему я не сделал(а) это раньше?!» Я знаю, к чему их это приведет, и это знание меня поддерживает в процессе работы, иначе можно увязнуть.

Фактически, оптимизация может оказаться самым стрессовым испытанием для моих клиентов. Все, о чем я говорила в предыдущих главах, здесь удваивается. Планируйте перерывы, питье, перекусы, веселую музыку и, самое важное, поддержку. Эмоций будет много, но это нормально. Ожидайте проявления хаос-блоков. Возможно, у вас получилось спрятать от себя свой хаос-блок в большом доме, но если вы собираетесь сократить количество шкафов с пятнадцати до пяти, вы рискуете внезапно обнаружить, что покупаете чрезмерно много, на случай всяких «если», или не возвращаете налоговый

вычет. Никто не требует от вас стоицизма — вы будете не первым человеком, одновременно плачущим и пакующим вещи.

Однако на основании того, что я многократно наблюдала у других клиентов, подчеркиваю — у вас есть чудесная возможность перейти на новую фазу жизни без лишнего груза. Приняв все эти решения, вы освободитесь и будете наслаждаться следующей главой своего жизненного пути, как вы себе это представляли. Я всегда ощущаю восторг, когда останавливаюсь у дома клиента и вижу, что, избавившись от своих хаос-блоков, он(а) обрел(а) новое хобби или новую страсть.

Пусть же это послужит вам руководством и вдохновением в процессе, который в течение нескольких кратких недель неизбежно окажется сложным.

Расписание

Первым шагом до того, как мы примем решение, какие вещи будут переезжать вместе с нами, должно стать создание графика с обратным отсчетом. Точкой отсчета станет дата вашего непростого переезда. Благодаря тому, что я столь часто организую клиентам переезд, я расскажу вам о самом необходимом, чтобы вы могли просто расслабиться и положиться на мой контрольный

список. В разделе источников есть копия этого списка задач с пропусками, чтобы вы смогли вписать актуальные для вас даты и поставить галочки в квадратиках, когда задачи будут выполнены. Это поможет вам не растерять организованность и темп работы. В целом, всегда нужно закладывать больше времени, чем потребуется по вашим расчетам. Пункты, отмеченные по порядку в вашем календаре:

Определитесь с датой въезда в новое жилье

Это будет определяться механизмом кредитования или скоростью депонирования нового жилья. Затем вы сможете запустить обратный отсчет. Идеальным вариантом станет полгода, но недавно у меня была клиентка, которой нужно было оптимизировать количество вещей ее отца для переезда из большой квартиры, где он проживал с женой больше сорока лет, в квартиру с одной-единственной спальней. Его заверили, что он сможет несколько месяцев после продажи арендовать свое бывшее жилье у новых владельцев, пока его новое жилье приводят в порядок и оборудуют стойками для душа и прочим. Но в последнюю минуту совет кооператива запретил ему арендовать бывшее жилье. Его фактически выселяли, и у него с дочерью было всего *десять дней* на то, чтобы вывезти обстановку из дома на двух хозяев, где

было четыре спальни. Итак, все возможно, но если у вас достаточно времени, вы сможете делать каждый день по чуть-чуть без эмоциональных и физических перегрузок. А если вы начнете избавляться от хлама задолго до того, как встанет вопрос об упаковке вещей, вы будете лучше ощущать, что владеете ситуацией при этом переезде.

Побеседуйте с риелторами, если собираетесь продавать дом

Встретьтесь минимум с тремя по личным рекомендациям. Не обязательно выбирать человека, который назовет самую высокую цену. Выберите того, кто вам понравится и у кого есть отличный послужной список. Иногда ради сделки агенты вам пообещают луну с неба достать. Требуйте честности. Посмотрите продажную упаковку других проданных ими домов. Насколько он(а) подкован(а) в использовании соцсетей? Они лично встречают потенциальных покупателей в выставленных на продажу домах или отправляют помощников? Будет лучше, если они уделят вам то самое личное внимание. Затем как можно быстрее переговорите с выбранным вами риелтором о том, что нужно оставить в доме (и нужно ли что-то оставлять), чтобы получить за него наилучшую цену.

Получите рекомендации на грузчиков

и договоритесь с ними

Чем раньше вы договоритесь с грузчиками, тем лучше себя будете чувствовать. Также рассмотрите возможность нанять людей на упаковку вещей, особенно кухни. Таким образом, вы избавите себя от большого количества физической работы. Опять же, получите как минимум три рекомендации от друзей или членов семьи и будьте крайне аккуратны с людьми, предлагающими очень низкую стоимость, — к сожалению, на моей памяти было несколько неприятных примеров. Поэтому я рекомендую провести инвентаризацию ценных вещей, дабы ничего не украли.

Раздобудьте поэтажную планировку

и точные габариты своего нового жилья

Не платите за перевоз мебели, которая не впишется в ваш новый дом, и *не* полагайтесь на глазомер и внутреннее восприятие пространства. Нам всем пространство видится больше, чем оно есть на самом деле. Я недавно перевозила клиентку в дом, от которого она была в восторге, настаивая при этом, что ее кресла с ушами будут отлично смотреться перед камином. Но как только мы их внесли, они «сожрали» пространство, не давая по-

ставить диван *или* кофейный столик. Попросите кого-нибудь замерить все лентой и сделать точный математический расчет. Также учтите размеры шкафов. Нужно знать длину каждой подвесной штанги и полки.

Вызовите оценщиков

Мы углубимся в этот вопрос позже, но сейчас пришло время выяснить точно, что имеет ценность, а что нет. Если есть вещи, годные для продажи, и вы не хотите брать их с собой, начните продажу со звонка в аукционные дома или ликвидаторам. Книги тяжелые, их дорого перевозить, и они занимают много места. Может быть, неподалеку есть местная библиотека, новая школа или сообщество, где эти книги пригодятся?

Снимите свой старый дом на видео

Увековечьте в памяти, каким он был до того, как вы начнете его разбирать. Один человек рассказал мне, что его семье пришлось переезжать из дома, где они прожили всю жизнь. Они сделали фотографии дома, а потом собрали из них книгу. Теперь, испытывая ностальгию по старому месту, они листают эту книгу. Можно также закатить отличную прощальную вечеринку в старом стиле. Пригласите людей, чьи воспоминания связаны с вашим домом, чтобы они стали ближе вам.

Соберите важные бумаги

Сложите вместе документы о сделках, завещания, доверенности, медицинские карты, военные билеты, дипломы и документы, подтверждающие ученую степень, свидетельства о рождении и паспорта. Можно хранить их в шкафу для документов или сейфе-коробке, но поставьте главных членов семьи в курс дела, где они лежат и как их оттуда достать.

Обозначьте своей семье дедлайн

Если есть предметы, которые кто-то из родственников хотел забрать, объявите, сколько у них есть времени, чтобы это сделать. Также пришло время повзрослевшим детям приехать и разобраться со своими оставленными вещами. Вам больше не нужно организовывать домашний музей. Есть проблемы с тем, чтобы спихнуть эти вещи? Тогда можно разместить объявление в соцсетях, может, кто-то из молодого поколения заинтересуется.

Это как раз тот самый случай, когда я одобряю наличие хранилища! Моя клиентка позвонила мне в панике. Ее отец, который овдовел всего год назад, снова женился, и его новая жена выбросила на оптовую распродажу все вещи ее матери. Клиентка только что родила близнецов и не могла доехать до отчего дома. Я сказала, чтобы

она позвонила в транспортную компанию и те увезли бы вещи в хранилище до тех пор, пока она не сможет сама разобраться с этим.

Начните сокращать количество своих вещей

Пройдитесь по всем комнатам по очереди, опирайтесь на информацию о том, сколько квадратных метров площадь вашего жилья сейчас и сколько будет там, куда вы переезжаете. Воспользуйтесь советом, который я дам ниже по специфическим принципам избавления от лишнего.

Упакуйте вещи, которыми не будете пользоваться в ближайшее время

Упакуйте все, что вам не понадобится до переезда, например, праздничные украшения или сезонную одежду.

Проведите необходимые процедуры для смены адреса **Необходимо уведомить:**

- ◆ почтовое отделение;
- ◆ банк, выдавший вам кредитную карту;
- ◆ банк, в котором у вас есть счета;
- ◆ организацию, где у вас есть счета инвестиционных / пенсионных накоплений;
- ◆ офис медицинского и социального страхования;
- ◆ регистрационный центр голосования граждан;

- ◆ семью и друзей;
- ◆ отделение ГИБДД, где получают водительские права и регистрационный номер на машину;
- ◆ офис подписки на газеты/журналы;
- ◆ общественные организации, в которых состоите;
- ◆ юриста, бухгалтера, страхового агента

Пополните запас всех лекарств

Сделайте это до переезда, чтобы вам не пришлось по прибытии на новое место сразу бежать искать аптеку.

Подумайте о гостинице для животных

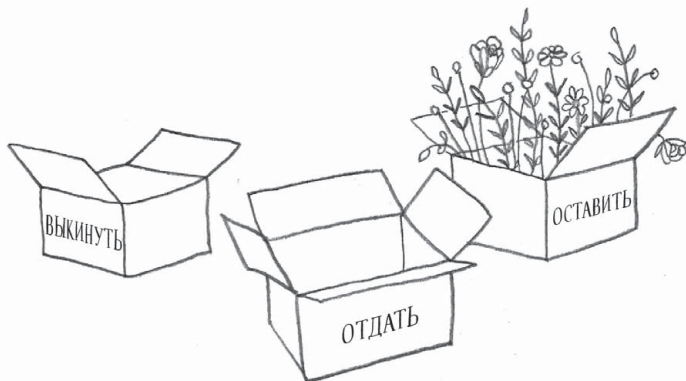
Если вы переезжаете недалеко, подумайте над тем, чтобы разместить своего питомца в гостинице для животных. Я много раз видела, как срывались переезды из-за того, что питомцы впадали в стресс и прятались, как кроты.

Упакуйте первую коробку

Та единственная, которая поедет с вами в машине или полетит в самолете, наполненная чем угодно, лишь бы оно дарило вам ощущение домашнего уюта сразу по приезде. Что вам дарит позитивные эмоции? Ваш кофе в зернах и специальная кружка? Любимая подушка? Также упакуйте в чемодан недельный запас одежды и туалетных принадлежностей.

Подготовьтесь к раздаче вещей в добрые руки

Скоординируйте доставку пожертвованных вами вещей в соответствующие пункты назначения. Также помните, что вам может понадобиться вывоз мусора.



Процесс сокращения количества имущества

Если вы пялитесь на гору барахла, которое приобреталось всю жизнь, вам нужно задать себе несколько новых вопросов, необходимых специально для проведения оптимизации. Ваша жизнь меняется, и эти перемены должны повлиять на принятие решений по упаковке вещей. К счастью, это реально подарит вам чувство свободы.

- ♦ Меняете ли вы, помимо размера дома, его тип и климат проживания? Посмотрите, повлияет ли

это на то, какие вещи вы решите оставить, а какие выбросить. Вероятно, вы переедете в солнечный штат и у вас получится избавиться от большей части зимней амуниции. Вы можете бесплатно отдать свои пальто в пункт сбора одежды?

- ◆ Может быть, вы переезжаете туда, где вам больше не придется водить машину? Есть шанс избавиться от автомобильных аксессуаров и инструментов для ремонта машины.
- ◆ С вами в доме будет жить мастер на все руки? Если так, скорее всего, большую часть инструментов из гаража можно раздать или, если в вашем новом доме не будет сада, отдайте садовый инвентарь.
- ◆ Получится ли у вас сложить с себя функцию, которую вы всегда терпеть не могли? Если к вам все время являлись гости на праздники, подумайте над тем, чтобы передать кому-то бразды правления, а заодно и бесконечное множество связанного с этим бархла. Хотите ли вы сохранить сезонные украшения или пришло время отдать ваши елочные игрушки?
- ◆ Сколько кроватей и ванных комнат будет в вашем новом доме и какого размера? Переберите простыни и полотенца, чтобы определить, сколько комплектов постельного белья вы будете использовать в своем новом доме.

- ◆ Понадобится ли вам так много чемоданов? Если вы до сих пор цепляетесь за чемодан, размер которого позволит вам собраться в шестинедельный вояж по океану, тогда как в последние дни вы куда-то выезжаете максимум на три дня, подумайте над тем, чтобы подарить его детям, выезжающим из детского дома в самостоятельную жизнь.
- ◆ Как можно превратить переезд в возможность модернизировать или усовершенствовать свою жизнь? Не берите с собой кассеты VHS, диски DVD или CD. Найдите кого-нибудь, кто заберет от вас все CD и принесет взамен медиаплеер iTunes. Это отличное время инвестировать в себя и научиться пользоваться смарт-ТВ или современными акустическими системами. Скорее всего, в сервисе одной из служб потокового вещания уже имеется вся ваша музыка.
- ◆ Еще один способ модернизировать вашу жизнь и избавиться от бумажного хлама — подключить автоплатежи. У моей клиентки Люси умер муж, который всегда оплачивал счета. Сначала улаживание всех вопросов вызывало эмоциональную и физическую перегрузку, но мы настроили для нее автоплатежи на кредитной карте, а затем она заработала достаточно бонусных миль, чтобы совершить круиз на Аляску.

- ◆ Как вы можете добиться того, чтобы этот переезд вызывал у вас потрясающие ощущения? Помимо того, что его стоит приравнять к освобождению от старого дома, это время превосходно подходит для того, чтобы приобрести устройство вашей мечты, которое вы всегда хотели, но не имели, например, домашний кинотеатр.
- ◆ Хотите ли вы изменить свой стиль? У одной из моих клиенток всегда был весьма брутальный декор. Она делала его ради покойного мужа. Теперь она одна переезжает в общину пенсионеров, и ей захотелось, чтобы ее дом отражал ее вкусы. Мы вынесли прочь всю тяжелую темную мебель, а вместо нее прибыла мебель с белой холщовой обивкой и розовые торшеры. Это прекрасная возможность выбрать любимые вещи.

Новый дом диктует новые условия

Теперь вам хочется очень конкретно задуматься о новом доме как таковом. Прежде всего вы пожелаете достать поэтажную планировку вашего будущего жилья наряду с точными габаритами. Поэтажная планировка обычно дает только примерную квадратуру. Убедитесь, чтобы специалист сделал ручные замеры и точно сказал, вле-

зет ли ваш комод между окном и книжным шкафом. Некоторые сообщества пенсионеров даже предлагают специалистов по внутренней отделке. Тогда вы сможете отметить, какая мебель вписывается, и станет ясно, что вы захотите оставить.

Следующим шагом будет выполнение замеров всех предметов мебели — от существующих или планируемых книжных шкафов до кухонных буфетов и домашней кладовой. Как только вы это сделаете, можно планировать расстановку.

Это вам поможет, например, когда придется выбирать, какое блюдо оставить. То, которое реально впишется в ваш новый буфет.

Если вам придется сократить количество книг с того, которое умещалось на пяти квадратных метрах, до двух с половиной, вы будете знать, что половину придется передать в библиотеки или программы чтения в вашем районе.

Вернемся к пяти вопросам

Если судьба вашего имущества ставит вас в тупик, наступил хороший момент, чтобы вернуться к пяти вопросам, потому что теперь вы ответите иначе.

1. Используете ли вы периодически эту вещь?
2. Приносит ли эта вещь вам деньги?
3. Сможете ли вы снова купить эту вещь по разумной цене или взять ее взаймы?
4. Найдется ли в вашем доме место, куда вы можете ее убрать?
5. Любите ли вы эту вещь сильно-сильно?

Теперь, когда вы на пороге нового приключения, ответы могут измениться. Если вы выходите на пенсию, вам скорее всего не понадобится оборудование для домашнего офиса. Вы можете благополучно переложить на других обязанность собирать родню на День благодарения, а заодно с обязанностью передать скатерти, фарфор, стекло, серебро, кастрюли и сковородки — все, что обеспечит прием гостей.

Еще я не из тех, кто будет подгонять ваш хлам пинками вниз по улице, но сейчас не время пересматривать старые фотографии, иначе вы увязнете. Это требует слишком много эмоций и времени. Возьмите их все с собой и, как только все устаканится в новом доме, запланируйте разбор фото проектом номер один.

Но сейчас подошло время избавиться от детских рисунков, которые ваше чадо делало в пятом классе, и табелей его (ее) успеваемости. Вы можете сфотографиро-

вать особые экземпляры, но не нужно тащить каждый кусочек их детства в свое новое приключение.

Откройте бутылочку вина и насладитесь процессом, хоть в одиночку, хоть с супругом(ой). Вы хранили это все ради «когда-нибудь»? Оно наступило сегодня. С наслаждением прогуляйтесь по аллее памяти и избавьтесь от большей части этих вещей.

Для всего без исключения пришло время расчетов. Больше нет ничего аморфного. Вы точно знаете, что представляют ваши внуки и хотят ли они в самом деле старый конструктор или пианино, или что угодно еще, хранимое вами «для будущих поколений». И теперь перед нами стоит...

Самая сложная задача

Каждый день мои клиенты сталкиваются со следующим: они хотят, чтобы их дети взяли вещи, которые кажутся им ценными, но у детей нет под эти вещи места и они не видят в них практического применения. Помните хаос-блок № 6 «В ловушке чужого барахла»? Не нужно никому его прививать! Важно принять для себя, что у ваших детей совсем другая жизнь, не такая, как была раньше. У них нет регулярных развлечений, они живут в меньших по размеру домах, а такое имущество, как фарфоровый сер-

виз, не является больше символом успеха, как это было раньше. Настаивая, чтобы они взяли ваши «обноски», вы оказываете на них очень сильное давление.

Я говорю это с любовью, но ваше барахло — не их проблема.

Я предлагаю своим клиентам поискать дом для этих вещей за пределами ближайшего круга семьи. Разместив объявление в Facebook, вы получите вероятность выйти на связь с людьми, которые отчаянно нуждаются во всем этом, например, это могут быть ваши двоюродные братья-сестры или родня со стороны невестки(зятя). Ваши вещи будут пользоваться и любить их, а вы обрадуетесь от того, что они остались в семье.

Вопрос ценности

Как только у вас появилась ясность, какие вещи вы не берете с собой, вам может захотеться оценить свое имущество на случай диспутов внутри вашей семьи. Это называется оценкой для справедливого распределения, и она жизненно необходима, потому что антикварный рынок фактически лопнул. Прямо сейчас в моде средневековый модерн. Витиеватая мебель, которую коллекционировали в 1980-х? Она никому не нужна.

Это может довести людей с хаос-блоком № 6 до пани-

ки. Я разгребала дом за домом, и все эти вещи бесплатно передавались в комиссионные магазины, потому что аукционные дома их не берут. Положительной стороной будет являться то, что, отдавая викторианский сервант невестке, вы не прищемите нос *своей* дочери, если она будет знать, что тот не имеет особой ценности.

То же самое касается «редких» книг. В телевизионном шоу *The Antiques Roadshow* как-то сказали, что старая копия «*Приключений Тома Сойера*», лежащая на чердаке, не имеет никакой ценности в денежном выражении, только в сентиментальном. Одна из моих близких подруг воспитывалась в семье дилеров редких книг, и она говорила, как было неприятно от того, что ее отцу приходилось говорить людям, что их «первое издание» фактически таковым не является, лишь только первым изданием конкретно этого издательского дома. Например, подумаем о книгах Диккенса. Первое издание в Англии — редкое и ценное. Затем будет первое издание в США — не очень редкое и гораздо менее ценное. Затем пойдут первые издания других издательских домов по убыванию стоимости по мере передачи прав, и наконец, книга попала в публичный доступ. Ни одна из этих книг не имеет перепродажной стоимости.

Помните, когда речь идет о книгах: поскольку они относительно дешевые для читателя, издателям приходит-

ся продавать их великое множество, чтобы заработать. А чтобы много продать, нужно много напечатать. И чем их больше, тем они дешевле. Не упоминая уже, сколько раз я видела, что клиент открывал книгу, которая казалась ему ценной, а ее уже съела чешуйница. Перед тем, как выставлять лот, убедитесь, что позиция находится в хорошем состоянии.

Так много раз, когда я предлагала клиентам от чего-нибудь избавиться, они возражали: «Но это старая вещь». Мне бы хотелось, чтобы все поняли: *старая* не равно *финансово ценная*. Старая может означать просто возраст. Возможно, для вашей семьи эта вещь особенная, но это также не означает, что вам *придется* хранить швейную машину, сережки, маслобойку, седло, туалетный набор или лампу. Старина — не повод захламлять собственную жизнь.

Чтобы беспристрастно взглянуть на ваше имущество, я настоятельно рекомендую пригласить оценщика. Аукционные дома часто предлагают раз в месяц проведение оценок, если вы намерены разместить у них свои вещи.

Затем, имея на руках заключение оценщика, уведомьте свою семью, что хотите им предложить кое-что забрать, но обозначьте дедлайн. Если им нужны эти вещи, они явятся до грузовиков компании, которая займется вашим переездом. Не везите с собой вещь, за которой

«когда-нибудь приедут». Вы не ячейка хранилища. Или они забирают сейчас, или пусть довольствуются нежными воспоминаниями.

Впоследствии, если у вас останется множество нево-стребованных вещей, может быть, имеет смысл устроить распродажу. Из моего опыта, вам придется много потрудиться и следует начать готовиться загодя, минимум за три-шесть месяцев до переезда. Самое важное, выстав-лять реалистичные ожидания. Я это утверждаю как че-ловек, который помог определиться с ожиданиями сот-ням людей. Возможно, вы выручите приличную сумму, а может быть, вам хватит лишь на оплату грузчиков. Вы не откажетесь от собранных после вашей распродажи средств.

Еще одна опция — устроить распродажу после ваше-го отъезда. Обклейте синей лентой все, что едет с вами, а остальное распродаст или вывезет агентство по недви-жимости.

Положительной стороной распродажи после вашего отъезда является то, что если вы неправильно рассу-дили и увезли с собой вещь, которая не вписывается в ваш новый дом, вы можете вернуть ее на распродажу, если остались в том же районе.

В первое время вы не обязаны приводить все в идеальное состояние

Если вы паникуете, знайте, что все равно сможете вычистить больше потом. Это грандиозная затея. У вас разовьется усталость от принятия решений. Когда это случится, я полагаю, лучше предпочесть взять чуть больше вещей, чем избавиться, но потом пожалеть, что не взяли. Я часто говорю, что иногда лучше взять лишку подсвечников, чем приехать в новый дом и удивляться, куда подевалась хрустальная пара.

Бывает и противоположное: часто, когда я помогаю клиентам распаковывать вещи, они открывают коробку, вытаскивают оттуда одеяло или хлебницу и восклицают: «Какого черта я это сохранил(а)?» Это очень хорошо, абсолютно нормально и ожидаемо. Не корите себя за это. Иногда нужно увидеть свое имущество в свежем контексте, чтобы осознать, что оно вам больше не нужно. На всякий случай держите под рукой пустые коробки, чтобы собирать туда вещи на раздачу по второму кругу.

Необязательно все должно быть рациональным

Помните коричневую кожаную сумку-портфель моей бабушки, которая «живет» на верхней полке моего гардеробного шкафа? Она все еще непрактична и по форме,

и по размеру. Я по-прежнему не собираюсь ею никогда пользоваться, но ее присутствие на полке наполняет меня любовью и радостью. Она останется.

Вы можете сохранить несколько вещей, единственной целью которых будет наполнять вас счастливыми воспоминаниями. Однако это очень важная цель.

Рекомендации для всех, кто помогает своим родителям провести оптимизацию

Помимо прочего, будьте терпеливы. Этот процесс будет нести нагрузку, которую никто из вас не ожидал. Ваши родители (или бабушка с дедушкой) строили дом всю жизнь. Очень трудно от этого отойти, даже по собственному выбору. Дипломатия творит чудеса. Я часто говорю детям своих клиентов: иногда вам просто приходится это брать. Имею в виду барахло. Возьмите лампу, или набор для шитья, или чайный сервиз. Возьмите вещь, которую вам навязывают ваши родители, а затем потихоньку сдайте ее в комиссионный магазин.

Фраза, которую нужно избегать больше всего: *«Просто выкиньте это»*.

Я сосчитать не могу, сколько перепалок начиналось с этой фразы! Она слишком эмоционально нагружена, даже если вы знаете, что вещь не представляет собой

ценности в настоящее время. Вместо этого скажите: *«Почему бы нам не попытаться найти этой вещи хороший дом?»*

Итак, есть вероятность, что вам придется взять несколько коробок вещей на «поиск нового дома», которые в итоге закончат свою жизнь на помойке. Это не конец света, и таким образом вы избавите своих родителей от чувства утраты.

Будьте готовы, что переезд ваших родителей потребует от вас двойной работы по избавлению от лишнего, потому что некоторые вещи вы можете реально захотеть взять, но это значит, что вам нужно подготовить для них место у себя дома. Не нужно жертвовать миром и чистотой собственного пространства ради баракла родителей. Убедитесь, что у вас есть место для всего, что вы берете!

Также вполне нормально, если вас заинтересовал тот или иной предмет, но, привезя его домой, вы осознали, что на самом деле он вам не нужен. Может так сложиться, что вещь будет вызывать негативные ассоциации, которые трудно сформулировать словами. Убирайте без промедления. Никто не будет задавать вам вопросов, что случилось с вязаным шерстяным платком двоюродной бабушки.

Я никогда не забуду свою клиентку Элис. Ей было почти шестьдесят, она завершала карьеру медсестры и про-

ходила курс лечения онкозаболевания. Она осознавала, что, если все пойдет не так, как ее уверяли врачи, после нее останется неисправимый бардак. Весь ее гараж был забит шкафами, которые под завязку были набиты документами по статистике материнской смертности. Она никогда не хотела от этого избавляться.

Единственное, нам пришлось постоянно напоминать ей о том, что собранная ею статистика, дело ее жизни, была уже оцифрована. Тот факт, что сами по себе эти документы были уже не актуальны, не делал ее вклад менее важным. Действительно, научные работы, совершившие революцию в сфере акушерства, были написаны на основе ее статистики.

Ничто не отнимет у вас истину и наследие воспоминаний о том, чем для вас была эта вещь, когда она была еще актуальна. Аналогичным образом отданный в добрые руки набор посуды не сделает брак ваших родителей менее прекрасным, а отказ от оборудования по подводному плаванию не значит, что ваша жизнь никогда не была яркой и спортивной. Чаще значимость или оказанное влияние живут дольше вещи как таковой.

Мы вычистили гараж до бетонного пола и деревянных стен. К тому времени Элис чувствовала себя уже гораздо лучше, и это достижение вызвало у нее новое неожиданное вдохновение: она смогла продать дом и переехать

поближе к любимым племянникам и племянницам. Внезапно в ее жизни началась новая глава!

Включенная в другом помещении мотивационная музыка заиграла «Summer in the City», и мы стихийно начали танцевать твист в пустом гараже: я, моя команда, Элис. Мы посвятили этот танец нелегкому труду Элис и новому пространству, которое позволит ей жить по собственным правилам.

Избавление от хлама после смерти близких или развода

Вот мы добрались до самого эмоционально затратного варианта уборки. Я называю его «бескомпромиссник». Жизнь выбросила вас на берег, с которого не сбежать: эту судьбоносную перемену нужно пережить, сортируя, упаковывая и вынося прочь вещи. Я надеюсь, вы никогда не разведетесь, хотя, по статистике, это происходит с половиной пар. Или бывает, что люди съезжаются только для того, чтобы понять, что хотят развешаться. Смерть и разгребание хлама неизбежно идут рука об руку. Мы все через это проходим в тот или иной мо-

мент жизни: хороним родителя, друга или родственника со стороны супруга(и). В этой главе я поделюсь с вами своим объективным знанием и опытом, чтобы облегчить вам эту эмоционально затратную задачу.

Транзитное избавление от хлама

Одной из моих специализаций является транзитное избавление от хлама (или генеральная уборка после покойника), и для меня это честь, когда люди просят помочь им в этом вопросе. На основании не одной дюжины таких заказов могу сказать, что здесь нельзя проводить аналогию с родами, где все из кожи вон лезут поделиться опытом и советом. Часто мои клиенты паникуют от самой мысли о том, с чего бы начать, и чувствуют себя ужасающе одинокими, даже если они окружены людьми, которые в какой-то момент жизни уже проделывали эту работу. По какой-то причине, пережив эту ситуацию, люди очень редко о ней говорят.

В качестве способа преодоления этой проблемы найдите кого-то в своем кругу, кто недавно через это проходил. Позвоните этим людям и пригласите их на обед. Попросите их рассказать свою историю и поделиться советом. В идеальном варианте этот(и) человек (люди) живет(ут) в вашем городе и уже обежал(и) места, куда

можно отдать вещи в добрые руки или куда можно обратиться за помощью.

За годы работы я заметила, что у людей есть чудакое ожидание, что юрист сам придет и скажет им, что делать. Никто не придет. Составьте план действий: кто, когда и чем должен заняться. Начните с простого — с работы, для которой подойдет любой помощник. Например, разобрать гараж или чулан. Оставьте драгоценности и предметы искусства на последний момент. Чем больше потенциальной сентиментальности или выше стоимость предметов, тем больше сомнений вам предстоит.

Если у вас имеется роскошная возможность взять паузу между похоронами и разбором вещей покойного, воспользуйтесь ею, станет легче. У людей будет время на осмысление утраты, и они не будут искать повода слить свои негативные эмоции. Конечно, иногда решения нужно принимать быстро. У одной из моих клиенток были родители, которые жили в доме, который больше не тянули материально. У них копилась гора долгов за медицинские услуги, но мать была слишком больна, чтобы выдержать переезд. Отец знал об этом, но решил, что нужно дать ей умереть в доме, который она так сильно любила. Через неделю после ее смерти он выставил дом на продажу, чтобы оплатить счета.

Было ли сложно упаковать не только вещи матери, но и весь дом? Конечно. Но дочери понимали необходимость и сделали все возможное.

Не существует правильного или неправильного варианта. Это здорово, если вам нужен целый год, чтобы увидеть всю перспективу, но не позволяйте нерешительности и избеганию обрушиться на вас снежный ком, когда проблема станет уже нерешаемой. У меня есть дюжины клиентов, которые попросту ушли и закрыли родительский дом, превратив его в музей детских воспоминаний. Это давило на них до тех пор, пока они не позвонили мне и не попросили помочь вывезти из домов вещи годы спустя. Мой вам совет: возьмите какое-то время, но не затягивайте.

Важно понимать, что разного рода утраты ведут к различным вариантам избавления от хлама. В ситуациях, когда смерть наступила в результате долгой болезни, уборка пойдет отлично. Вам будет хорошо от того, что вы избавляете дом от признаков болезни — от медицинского оборудования, душевых табуреток, инвалидных кресел, шприцев, медицинской тары — и возвращаете дому былое сияние, как когда ушедший был в своей лучшей форме.

Но если у вас шок, есть вероятность, что вы не захотите ничего трогать. Писательница Джоан Дидион целый

год оставляла туфли покойного мужа у входа, чтобы он «мог их убрать, когда вернется». Если перемены ворвались в вашу жизнь резко и неожиданно, вам будет хотеться надолго оставить обстановку нетронутой.

Есть и обратная сторона: если прошло уже больше года, осознайте, что вы, вероятно, замедляете процесс своего исцеления, храня полный дом болезненных напоминаний о своей утрате. Это очень тонкая грань, поэтому убедитесь в том, что учли все факторы.

Также если вы остаетесь в доме после того, как ваш супруг(а) умер(ла) вследствие тяжелой болезни, я настойчиво рекомендую сменить обстановку в доме, особенно в спальне. Пусть ваш мозг видит разницу между «тогда» и «сейчас». Ухаживать за больным *тяжело*, и ваша нервная система перенесла немало. Сделайте себе подарок: визуально начните с нуля.

Ссоры

По наилучшему сценарию ваши братья-сестры поедут туда вместе с вами, но такой «наилучший сценарий» я видела крайне редко. Иногда смерть раскрывает людей с самой худшей стороны. Я говорю это, имея за плечами годы выполнения поручений от первого лица. И, думаю, такое происходит, потому что злость гораздо комфортнее чувства горя. У одного(ой) из братьев (се-

стер) полным-полно дел, и он(а) не может прийти — или просто не хочет. Я много-много раз видела, как семья занималась разборкой вещей и дележкой, а потом, когда все закончилось и они стояли, понутив головы, брат, сестра или кто-то из двоюродных внезапно взрывался. От ярости он(а) крушил(а) все вокруг и требовал(а) какую-нибудь лампу или говорил(а) людям, провернувшем такое нелегкое дело, что они все сделали не так. Или этот буйан закидывается феназепамом и начинает говорить от лица покойного. Мой вам совет: не привлекайте такого человека к работе и не позволяйте ему (ей) слить на вас злость, чтобы загнать свое горе поглубже.

Также чужие хаос-блоки могут сработать в качестве триггера ссоры. Например, брат (сестра), не захламляющий жилье, может обвинить брата (сестру), у которого(ой) такой же хаос-блок, как у их покойного родителя, в том, что он(а) слишком забарахлился(ась). И начинается ссора.

Затем начинаются жестокие бои за материальные ценности. Будьте уверены, если в вашей ситуации придется все делить, вам будет очень нелегко в эмоциональном плане. Не передать, сколько раз я видела, что братья и сестры воруют друг у друга. Но действительно ли эта статуэтка или картина стоит ссоры? Если вы возьмете картину, висящую над камином, это не вернет вам мать.

Так стоит ли терять из-за нее тех, кто еще остался у вас? Если вы землю носом роете ради этого предмета, задайте себе вопрос, является ли это желанием контролировать?

Хотя я видела много ссор, разразившихся из-за вещей, не имеющих материальной ценности, заранее проведенная оценка имущества не повредит. Одним из методов распределения имущества, на которое претендуют несколько членов семьи, является семейный аукцион. После того как все оспариваемые предметы прошли оценку, все претенденты садятся с равными суммами денег из игры «Монополия», которые представляют долю их имущества. Например, если тридцать предметов общей стоимостью сто тысяч долларов хотят получить пять человек, каждому перед аукционом выдается по двадцать тысяч игровых денег. Затем незаинтересованный член семьи (или сосед, или юрист) действует в роли ведущего аукциона, и каждое лицо участвует в «тендере» по интересующим его вещам. Если вы решили потратить все свои двадцать тысяч на то, чтобы отбить у двоюродного брата кресло-качалку — это ваш выбор. Но как только у вас закончатся игровые деньги, вы не сможете продолжать участвовать в аукционе. Таким образом, у всех сложится впечатление, что они ушли с товарами одинаковой стоимости и никто не обделен, а если вы еще будете их угощать выпивкой и едой, то это будет даже весело!

Лодыри и трудоголики

В своем бестселлере № 1 *«Стать сильнее. Осмыслить реальность. Преодолеть себя. Все изменить»* Брене Браун говорит о ролях, которые нам прививают с детства, обычно опираясь на порядок появления на свет, и называет их условно «лодыри» и «трудоголики». Трудоголики приходят до зари и моют до тех пор, пока руки не растрескаются и не начнут кровить. Лодыри опоздают, а затем скажут, что готовы быть на посылках или сходить за едой. Вот что я наблюдаю и что говорит Брене Браун о себе: часто трудоголики вытесняют лодырей на второй план. Когда умерла мать у моей помешанной на чистоте клиентки Александры, она пригласила меня. Ей нужна была еще одна пара рабочих рук, потому что она боялась, что сестра не включится. Александра мыла, и мыла, и мыла, но, что я заметила, и сестра тоже. Ее сестра невероятно много помогала, но была эмоционально перегружена от того, что Александра вихрем носилась по дому. В итоге, разразилась бурная ссора, потому что Александра начала выбрасывать вещи сестры, которые хранились у матери.

Год спустя Александра сказала мне: «Это была моя вина. Меня настолько переполняло горе, что нужно было постоянно двигаться, я просто не могла остановиться. Прошел не один месяц, прежде чем мы заговорили».

Если вы трудоголик, сделайте глубокий вдох и шаг назад. Поверьте, если вы поручили брату разобрать чердак, он справится, и не надо лезть к нему с мелкими указаниями. Дайте ему простор для участия. Если вы лодырь, признайте это и скажите своей семье: «Знаю, в прошлом я подводил вас, но мне очень важно поучаствовать в разборе отцовских вещей. Я хочу, чтобы вы знали — на меня можно рассчитывать». Осознание может иметь огромное значение для опыта, который сделает вас ближе, а не оттолкнет друг от друга.

Юмор очень важен

Юмор — не признак отсутствия уважения, но эмоциональный кофеин, который поможет вам справиться. Вы можете наткнуться на старое порно или секс-игрушки. Лучше не осуждать и порадоваться, что у человека был здоровый выход энергии. Вы можете найти удочку, и это приостановит вашу уборку, потому что вы будете вспоминать злополучную рыбалку во втором классе, когда отец обоссался от грозового разряда. Дайте место воспоминаниям в ходе работы. Смех до колик в животе может вам продолжить.

Судя по тем же предметам, вы можете обнаружить что-то нелицеприятное. Если не считать порно 1980-х, вы можете наткнуться на доказательство супружеской

неверности или другого бесчестного поступка. Это была их жизнь. Их суматошная, сложная человеческая жизнь. Позвоните своему психотерапевту и позвольте любым чувствам быть, не уводя вас от вашей цели.

Как подготовиться

Если ничего из перечисленного к вам не относится и вы читаете эту главу, потому что вам близки идеи, заложенные в книге, и просто не могли остановиться, то у меня для вас тоже есть совет. Он касается того, как привести свои дела в порядок, чтобы не доставить проблем тому, кто стал бы ими заниматься после вашего ухода в мир иной.

У меня была клиентка Хани. Ее отец грамотно инвестировал состояние, которое сделал во время Второй мировой войны. Он умер в 1980-е, но его жена прожила еще десять лет. За этот период стоимость их недвижимости, которая включала большую площадь прилегающей территории, значительно выросла, как и доход от прочего имущества. Хани и ее четверо братьев и сестер часто спрашивали: «Какой у нас план?» А их мать в ответ цитировала на французском Людовика XIV: «После нас хоть потоп». Она подразумевала, что была неспособна распорядиться доверенным ей имуществом или выполнить надлежащее имущественное планирование. Ее смерть

обернулась в два года головной боли мужу Хани, ее зятю и исполнителю завещания. Везде царил хаос, и налогов накопилось на миллионы.

Итак, для начала, я рекомендую раздавать свои накопления, пока вы сами в состоянии наблюдать, что они приносят радость другим людям. Отдайте внучке фигурку зайчика, которую она любит, или зятю чугунную посуду, которую вы все равно уже не в состоянии поднять.

Мне не передать вам, сколько раз женщины в возрасте пятидесяти с лишним лет говорили мне: «Только я знаю, что и где лежит». Подготовьтесь и спланируйте заранее. Сделайте копии страховых полисов и передайте члену семьи. Неплохая идея пригласить гостей на ужин, открыть бутылочку вина и устроить людям тур по своему дому. Даже если они в этом доме выросли! Запишите это на видео и обойдите все уголки.

«Этот шкаф с изогнутым фасадом принадлежал твоей прабабушке».

«Эту вазу я купил(а) на дворовой распродаже за копейки, но она всегда казалась мне прелестной».

Пусть они узнают, что к чему, — что имеет ценность, а что мишура.

Начните раздавать вещи. Если у вас есть всякий хлам, умоляю не вешать его на детей или внуков. Выкиньте старые газеты, одежду, неотстирываемые простыни, вет-

хия коврики для ванны. Шведы называют этот процесс «отмыть до смерти». Хотя это не переводится дословно, это полезная штука. Она сделает непосильную задачу по-сильной, и ваши потомки будут вам благодарны.

Развод

Прошлой осенью я заметила чужую зубную щетку в стаканчике на раковине. Мужчина, с которым я состояла раньше в отношениях, покинул меня и жил на другом конце страны. Несмотря на все наши усилия, расстояние оказалось сильнее нас, тем не менее я никак не могла собраться с духом и выбросить его щетку.

Разумеется, для меня, как специалиста по избавлению от хлама, эта ситуация не нормальна, но зубная щетка оказалась крепким орешком. Итак, я поймала себя на том, что пялюсь на нее и задаю себе вопросы, зачем мне ее хранить. Просто выброси ее! А затем я сказала вслух: «Что, если он вернется? Ему нужна будет зубная щетка».

Я осознала, что цепляюсь за «если». Моя фантазия *«Если он вернется»*. Не реальность *«Он не может дать мне отношения, которые я хочу»*.

Мы цепляемся за барахло по разным причинам, и, по большей части, эти причины не рациональные, а эмоциональные. Когда доходит до разрыва отношений, мы часто

сталкиваемся с ситуацией, когда нам нужно сортировать, упаковывать, сохранять и отбраковывать огромное количество вещей, будучи в очень нестабильном эмоциональном состоянии. Результат может оказаться, ну, как бы сказать, скомканным.

Очевидно, существуют два лагеря: уходящий и остающийся. Несмотря на то, что Гвинет Пэлтроу говорит об «осознанном расставании», развод редко бывает на сто процентов обоюдным решением. Если ситуация нехорошая, вы можете выплеснуть свои чувства только на оставшиеся после развода вещи — потому что человек, на которого реально хочется наорать, давным-давно ушел.

Если ушли от вас

Я помогала клиентке съехать из дома, где она много лет прожила с почти-уже-бывшим-мужем, и мы клеили на мебель разноцветные ярлыки: «Мне», «Ему» и «В добрые руки». Пока она наклеивала ярлыки «Мне», я расспрашивала ее, реально ли она собирается пользоваться этими вещами в новом доме. На это она ответила: «Только под страхом смерти».

Когда начали разгружать и вносить в новый дом мебель из прошлой жизни, ее лицо все больше мрачнело. Она осознала, что на самом деле *не хочет* больше смотреть на это барахло, и теперь ее задача — сортировать,

раздавать в добрые руки и в утиль. Если бы она ничего не взяла, это стало бы *его* проблемой.

Мне крайне редко попадались люди, готовые взять старые вещи в новую жизнь. Эти вещи были из другой эпохи и другого места, куда вы больше не вернетесь.

Позже в этот же день мы пошли в магазин мебели и купили ей кровать и прикроватные тумбы. В таком состоянии она рассказала продавщице свою историю развода. Она сочувственно покивала головой и сказала: «Когда я порвала со своим бывшим, то вышла за порог с одеждой и зубной щеткой. Я ничего не хотела брать. Все осталось ему».

Она спросила: «Правда? Не скучаете по каким-нибудь вещам?»

«Ни по одной вещичке. Если бы мне хотелось, чтобы что-то о нем напоминало, я бы от него не ушла», — ответила женщина.

Если вы хотите исцелить разбитое сердце, я настоятельно рекомендую вам не хранить больше трех вещей своего(ей) бывшего(ей) и убрать их подальше. Не надо тащить их к себе в кровать или обнимать перед телевизором. Через несколько месяцев вы сможете посмотреть на них более осознанно, и они могут превратиться просто в тряпки. Уберите все фото в коробку, а коробку поставьте на верхнюю полку. Не нужно их выбрасывать

прямо сейчас, но снимите их с холодильника! Аналогичным образом, подумайте о продаже подаренных вам драгоценностей.

Сохраните только те совместно купленные картины или элементы декора, которые не будут напоминать вам о прошлых отношениях. Если каждый раз, когда смотрите на эту вещь, вы испытываете ощущение, будто вам в грудь ткнули вилкой, продайте ее или одолжите другу на несколько лет, пока негативный посыл не иссякнет.

И, безусловно, избавьтесь от интимных предметов, таких как общие полотенца, простыни, на которых спали вместе, или салфетки под приборы, которыми вы пользовались каждый совместный ужин. Начните сначала, а старые вещи отдайте в приют для животных. Как говорит один мудрец из телешоу «Натурал глазами гея»¹: «Вы не можете начать новую жизнь в старой кровати».

Если вы остаетесь на старом месте, «перетрясите весь фэн-шуй»! Вы же не хотите, чтобы у вас начались метастазы, переходящие в хаос-блок № 1! Мы все знаем людей, которые держали много лет дома в замороженном состоянии на случай «если вернется» после разрыва или

¹ «Натурал глазами гея» — популярное американское шоу, где пятеро ведущих-геев подбирают гардероб и меняют интерьер в доме героя-натурала.

развода. Передвиньте мебель. Купите новые диванные подушки. Действуйте по тем же рекомендациям, которые давались на случай уборки после смерти от затяжной болезни. Сделайте что-нибудь, что напечет мозг: *«Сейчас — это сейчас. Тогда — это тогда»*. Сделайте что-нибудь для своего дома, проявите к нему любовь. Если у вас остались пустые полки из-под его(ее) книг, поставьте туда свои книги, чтобы заполнить пространство. Вы засматривались на вазу в магазине вниз по улице? Настал ее час.

Скажите своему пространству: *«Я по-прежнему здесь, и я ценю тебя»*.

Это первый шаг к тому, чтобы ощутить то же чувство по отношению к себе.

Если уходите вы

Будьте великодушны, ведь вы можете себе это позволить. Если ваш(а) супруг(а) больше не может получать вашу любовь, оставим ей(ему) хотя бы сковородку? Или отличную кофемашину, которую ваша тетя подарила на свадьбу? Берите только то, что будет работать на вас в новой жизни. Иногда получается гибрид между оптимизацией и избавлением от хлама (не берите этот гигантский буфет в свою новую квартиру-студию). Если вас это касается, прочтите также главу по оптимизации. Потому

что на новый жизненный этап нужно уходить свободным и легким, а вы должны убедиться в том, что правильно настроились.

Если вовлечены дети

Вам захочется и/или потребуется ради них отступить на второй план, а это касается обычно создания максимальной преемственности. Эта необходимость может вылиться в то, что все довольно долго будет оставаться без изменений и выглядеть будет по-прежнему невыносимо долго. Однако детям не нужно, возвращаясь из школы, видеть, что вы переставили всю мебель. Возможно, вам это и подарит чувство свободы, но для маленького мозга, который только что пережил удар, это будет слишком.

Фактически, вам может захотеться оставить ваши свадебные фотографии, чтобы дети видели, что не всегда все было плохо и они были рождены в любви. По той же самой причине вы можете предпочесть сохранить все свадебные подарки. В то же самое время я поддерживаю, чтобы родители медленно и мягко скоординировали жизненные обстоятельства с обстановкой, в которой они теперь живут. Поэтому, да: через год меняйте обстановку. Избавьтесь от клюшек для гольфа, за которыми так и не пришли. Позвольте месту эволюционировать, но сначала пусть все утрясется.

Эпилог

МНЕ НИКОГДА НЕ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ КЛИЕНТ ВЕРНУЛСЯ КО МНЕ ПОВТОРНО, ПОСКОЛЬКУ У НЕГО ОПЯТЬ РАЗРАЗИЛСЯ КРИЗИС ЗАХЛАМЛЕНИЯ. Я счастлива помочь с налаживанием быта или переездом и желаю вам ни за что не возвращаться к своим старым привычкам. Моя финансовая модель не строится на рецидивизме. Я хочу, чтобы у вас было желание с головой занырнуть в новую жизнь, в которой подходящее количество вещей, и лежат они на предназначенных для них местах. Вы живете в месте, которое способствует вашему процветанию.

Я буду рада встретить вас на улице или прочитать пост о том, каким вы стали свободным человеком, сбросив с себя полсотни килограммов дерева, пластика и фарфора, о том, что ваша жизнь как никогда прекрасна.

Эта книга — первый шаг на вашем пути, и это *серьезный* шаг. Я так волнуюсь и радуюсь за вас. Возможно, в прошлом вы уже пробовали избавиться от хлама, или это ваша первая попытка обуздать бардак. Инструменты, которые я вам дала, сработают.

Вы знаете эмоциональные причины, по которым цепляетесь за свое барахло. И, что еще лучше, вы знаете, как это преодолеть и не зайти в тупик. У вас есть все инструменты для выполнения данной задачи, фактической физической работы по избавлению от хлама. Правда, я рада за вас! Я знаю, вы справитесь. Знаю, потому что видела тысячи раз, как идет этот процесс у таких людей, как вы.

Сначала вам нужно посмотреть в глубь себя и быть с собой абсолютно честным. Я знаю, насколько это может быть трудно. Доверьтесь мне, у меня нет иммунитета к эмоциональным блокам. На днях я открыла ящик, а в нем было полно всякой пластиковой ерунды. Она появляется с едой навынос, а мне не хочется засорять планету. Вместо того чтобы сдать эти вещи на переработку, я фактически прятала от себя проблему в собственном ящике! Мне нужен мой ящик!

Мне приходилось быть абсолютно и безжалостно честной с самой собой. Мне хотелось других результатов, а добавлялось только работы. То же самое с хламом.

Бардак проберется обратно. Придут праздники, и вам подарят подарков. Начнутся распродажи, и вы купите обувь, которая вам не нужна. Кто-нибудь умрет, и вы унаследуете старую мебель. Это не значит, то вы плохой(ая) или неправильный(ая). Это превращает вас в человека, живущего в реальном мире. Но сейчас разница в том, что у вас есть инструменты борьбы с захламлением. Вы знаете, откуда у вас склонность к накопительству, и вы вольны от этого избавиться. Как это здорово!

Вы теперь можете заявить, что не хотите пускать хлам обратно в вашу жизнь, потому что ощутили, каково это жить без него. Теперь вы в курсе, как удобно стало без переполненных рабочих столов и шкафчиков на кухне. У вас есть дополнительное время и много свободного пространства. Ради спокойствия и ясности. Чтобы ощутить, что в вашей власти использовать пространство именно так, как вы представляли в самой лучшей версии своей жизни. Вы узнали, как жить без родного бардака.

Я знаю, вы должны принимать жизнь без своих вещей. Пообещайте себе, что у вас будет именно такой дом, гардероб, о каком вы всегда мечтали. Создайте в воображении картинку и мысленно отложите ее в сторону, чтобы дать себе время на реализацию. Возьмите мусорный пакет, упаковку влажных салфеток и выберите себе захламленный угол. Начните работу. А когда работа вста-

нет, возьмите эту книгу и посмотрите, какой хаос-блок проявился. Обещаю, как только вы научитесь их распознавать, вы сможете их проработать. Я поддерживаю каждый очищенный рабочий стол, каждую пустую поверхность, каждый пакет вещей в добрые руки, а также те пакеты, которые вы еще только планируете собрать.

С миром и благодарностью, Трейси

Гид по оптимизации перед переездом для пожилых людей

ЭТО РАСПИСАНИЕ СОСТАВЛЕНО ДЛЯ САМОГО ИДЕАЛЬНОГО
в мире сценария, поэтому будьте к себе снисходительнее.

КАК МОЖНО СКОРЕЕ — ВСЕ ПО ПОРЯДКУ
○ Определитесь, куда хотите переехать.

6+ МЕСЯЦЕВ
○ Определитесь с датой въезда в новое жилье. ○ Определитесь, куда хотите переехать. ○ Побеседуйте с риелторами, если собираетесь продавать дом.

- Получите рекомендации на грузчиков и поговорите с ними.
- Раздобудьте поэтажную планировку и точные габариты нового жилья.
- Вызовите оценщика.
- Снимите свой старый дом на видео.

3 МЕСЯЦА

- Наймите компанию по переезду и составьте с ней график.
- Приобретите все, необходимое для упаковки, если будете паковать сами.
- Начните разбирать комнату за комнатой.
 - ◆ Гараж
 - ◆ Чердак и/или подвал
 - ◆ Гостевая комната
 - ◆ Шкаф с постельным бельем
 - ◆ Офис
 - ◆ Гостиная
 - ◆ Столовая
 - ◆ Спальня
 - ◆ Кухня
 - ◆ Соберите важные бумаги.

- ◆ Обозначьте своей семье дедлайн (чтобы они забрали вещи, которые им нужны).
- ◆ Упакуйте вещи, которыми не будете пользоваться в ближайшее время.

1 МЕСЯЦ

Проведите необходимые процедуры для смены адреса. Сделайте рассылку о своем переезде, чтобы любимые люди смогли вас поддержать во время больших перемен.

Необходимо уведомить:

- ☐ почтовое отделение;
- ☐ банк, выдавший вам кредитную карту;
- ☐ банк, в котором у вас есть счета;
- ☐ организацию, где у вас есть счета инвестиционных / пенсионных накоплений;
- ☐ офис медицинского и социального страхования;
- ☐ регистрационный центр голосования граждан;
- ☐ семью и друзей;
- ☐ отделение ГИБДД, где получают водительские права и регистрационный номер на машину;
- ☐ офис подписки на газеты/журналы;
- ☐ общественные организации, в которых состоите;
- ☐ юриста, бухгалтера, страхового агента.

- Если у вас есть питомцы, задумайтесь над тем, чтобы временно пристроить их в гостиницу для животных, и определитесь, когда сможете их оттуда забрать.

2 НЕДЕЛИ ДО ПЕРЕЕЗДА

- Пополните запас лекарств.
- Откажитесь от кабельного ТВ и телефона в старом жилье. Наметьте их установку в новом доме.

1 НЕДЕЛЯ ДО ПЕРЕЕЗДА

- Упакуйте все остальное.
- Проведите домашние торги (если собирались).
- Организуйте раздачу вещей в добрые руки.
- Организуйте вывоз мусора.
- Упакуйте первую коробку. Не грузите ее в машину, возьмите с собой.
- Устройте день упаковки, если паковать будет фирма, занимающаяся переездом.

ДЕНЬ ПЕРЕЕЗДА

- Сделайте финальную уборку.
- Прощайтесь со старым домом и приветствуйте новый!

Благодарности

Никола, без тебя не было бы этой книги. Благодарю за твой талант, профессионализм и безграничную мудрость. Спасибо, что на всем пути держала меня за руку.

Люсинда, спасибо за веру в меня и в значимость этой книги. Благодарю, что защищала ее от начала и до конца. Твои советы, мудрость и мировоззрение сделали все возможным.

Грэйс и команда Sourcebooks, спасибо, что воплотили эту книгу в жизнь. За то, что превратили мысли и идеи, живущие в моей голове, в реальную книгу. Точно в такую, как я представляла себе. Спасибо за профессионализм, усердный труд и глаз-алмаз.

Кэсси и Сабрина, спасибо, что не позволили мне захлестнуть текст лишними запятыми и плохой грамматикой. Вы придали моим словам красоту.

Джиллиан, Даниэлла и Келли, спасибо за дизайн и иллюстрации. Я даже мечтать не могла о той красоте, что вы подарили моей книге.

Эшли и Трейси, спасибо, что выкрикивали мои идеи с крыш и заставляли всех слушать. Нет лучшей группы поддержки, чем вы.

Кэрри, спасибо, что придала моей книге товарный вид, за создание бренда и деловой подход. А еще благодарю, что не раздражалась на меня, когда я спрашивала свои пароли.

Спасибо, Хатт, что задал курс на Ларчмонт и увидел потенциал, который я бы никогда не увидела. Ты верил в каждый сделанный мной шаг и изливал на меня свою поддержку и всеобъемлющую любовь.

Дэйв Р., благодарю за поддержку на этом пути, особенно в самой сложной его части — в начале. Твои слова всегда находили меня в тот момент, когда были нужны больше всего.

Джули, спасибо, что была рядом больше сорока лет. Спасибо за любовь, поддержку и все отвеченные сообщения. Бог благословил, что у меня есть такая сестра, сестренка.

Джош, спасибо, что ты неожиданно-негаданно помог мне создать это дело, когда мы ехали в «Лэндровере» по пыльной кенийской дороге. Без того разговора ниче-

го бы не было. И спасибо за работу, которую мы делаем с OneKidOneWorld. Я благодарна тебе за это каждый день.

Спасибо, Лорен Ф., что была связующим звеном между всеми участниками, занимавшимися этой книгой.

Дэйва Ф., благодарю за редактирование, но, самое важное, еще и за поддержку.

Спасибо, Катрина из УТА, за то, что наши взгляды на книгу совпали, и за проведение всей необходимой работы.

Спасибо, Роджер, что помог мне найти себя.

Иан, спасибо, что был скалой, на которую я могла опереться, моим самым большим фанатом и самым лучшим братом, которого только могла послать судьба. Нет лучше тебя попутчика, когда затеваешь сумасшедший семейный выезд. Каждый день я радуюсь, что ты не вывалился из старенького «Фольксвагена» Karmann Ghia.

И, наконец, спасибо моим клиентам. Благодарю, что пустили меня в свои дома, шкафы и ящики. Спасибо, что доверили мне свои вещи и воспоминания. Спасибо, что помогли мне обрести мое предназначение. Это все благодаря вам.

Об авторе

ТРЕЙСИ МАККАББИН ВСЕГДА НАЗЫВАЛА СЕБЯ «ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНО-ВОСТОРЖЕННАЯ», но кто бы мог подумать, что она будет способна превратить эту черту в процветающий бизнес? Работая главным режиссером на телевидении в Лос-Анджелесе, Трейси обнаружила в себе способность видеть, что скрывается за хламом, и четко представлять, как будет выглядеть это место без бардака. Вкупе с прекрасным тайм-менеджментом и организационными способностями, Трейси стала все более и более востребованной, все больше людей обращалось к ней за помощью. Еще до того, как она это поняла, появилась фирма dClutterfly.

Спустя десять лет, обслужив тысячи клиентов, dClutterfly является одной из элитных фирм по органи-

зации и избавлению от хлама в Лос-Анджелесе. Трейси регулярно показывают в качестве эксперта в телевизионном шоу Hallmark's Home & Family, она ведет колонку в MindBodyGreen, также у нее есть постоянный раздел, посвященный избавлению от хлама, в Fox 5 и ABC Eyewitness News, KTLA Morning Show, KCAL9 и Good Day Sacramento. Она со своей компанией часто фигурирует в передачах Real Simple, Woman's Day и ShopSmart.

В свободное от избавления от хлама время она является одним из исполнительных директоров OneKidOneWorld, благотворительной организации, которая занимается образованием детей из бедных общин в Кении и Центральной Америке.

Она живет в Лос-Анджелесе и всегда точно знает, где лежат ее ключи.

**УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!**

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

ЛЕГКО. Искусство простой и счастливой жизни

Сколько в вашем гардеробе одежды, которую вы не надевали больше года? Сколько сувениров вы накопили на своем комодe? Сколько денег вы тратите на то, чем потом не пользуетесь?

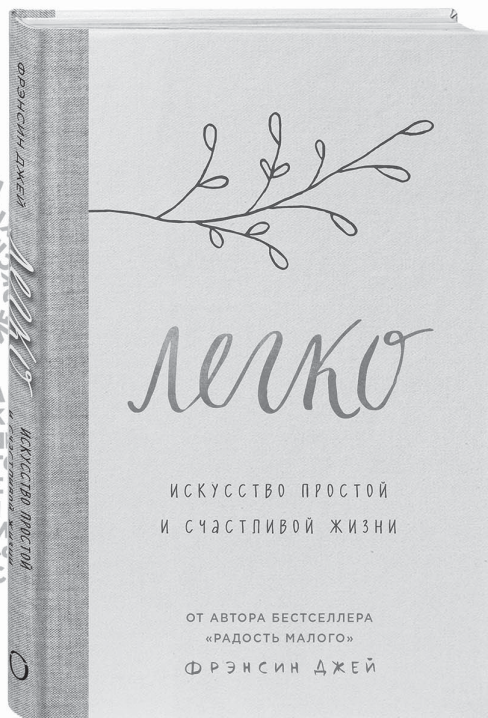
Фрэнсин Джей, автор бестселлера «Радость малого», предлагает: давайте жить легче! Уже больше 300 000 человек стали ее последователями, превратив минимализм в приятный образ жизни.

«Легко» — это книга рецептов, которая поможет вам сэкономить.

«Легко» — это принцип «любимое и необходимое» во всем.

«Легко» — это возможность избавиться от хлама, чтобы начать новую жизнь.

Подарочное издание (белая бумага, дизайнерское оформление).

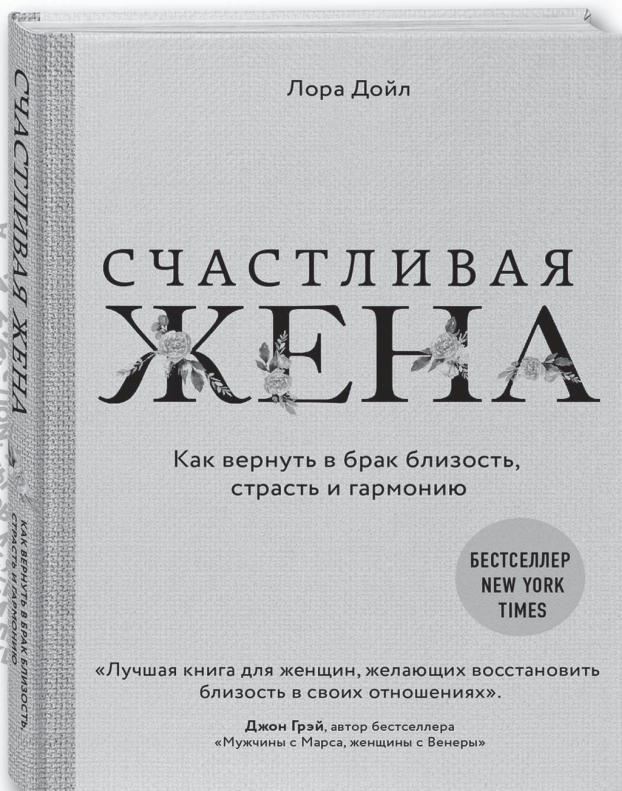


**УЖЕ
В ПРОДАЖЕ!**

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Как и у миллионов женщин, брак Лоры Дойл с годами стал невыносимым: она заметила все недостатки супруга. Но попытки заставить мужа быть более романтичным, инициативным и амбициозным еще сильнее ухудшили отношения. Отчаявшись восстановить близость, она решила «капитулировать» – перестать контролировать и критиковать мужа, указывать, что и как делать. И тогда мужчина, в которого она влюбилась много лет назад, вернулся.

В своей культовой книге Лора расскажет, как методика «капитулировавшей» жены поможет превратить кризисный брак в страстный и счастливый союз, вернуть близость в отношения и стать самой любимой и желанной.



Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

МЕТОД КОНМАРИ. ЯПОНСКИЕ СЕКРЕТЫ ИДЕАЛЬНОГО ПОРЯДКА

МакКаббин Трейси

СВОБОДА ОТ ХЛАМА

7 эмоциональных блоков,

которые мешают расстаться с ненужным раз и навсегда

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Палиева*
Младший редактор *А. Ужегова*
Художественный редактор *В. Брагина*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Г. Балашова*
Корректор *И. Гончарова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В коллаже на обложке использованы фотографии:
aesah kongsue, ArtKio / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүш: «ЭКМО» АКБ Саспасы.
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

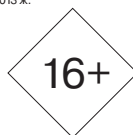
Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Дата изготовления / Подписано в печать 18.11.2021. Формат 84x120 ¹/₃₂.

Гарнитура «Adonis». Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,82.

Тираж экз. Заказ

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 64, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 965-46-03 / 04. **E-mail:** server@ezko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7 (863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7 (383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж, ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Спэн Сп»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outlet»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 по 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91, 92, 93). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitalai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



ISBN 978-5-04-113511-9



9 785041 135119 >



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

f **vk** **o** **bomborabooks** **+** **bombora**
bombora.ru

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b

